

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNEE 1959

THÈSE

N°

775

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

Albert FRANCO

Externe des Hôpitaux

Né le 7 Mars 1930, à Paris

Présentée et soutenue publiquement le

1959

LA
JOURNÉE CONTINUE
ETUDE DIETETIQUE

Président : M. DEROT, Professeur

PARIS
IMPRIMERIE R. FOULON
29, RUE DEPARCIEUX, 29
1959



FACULTE DE MEDECINE DE PARIS

Nom du Candidat : FRANCO

Prénom : ALBERT

Date de soutenance :

Numéro d'ordre :

(Ces deux mentions seront complétées par le Service de la Bibliothèque)

FRANCO (ALBERT) — La
journée continue. Etude dié-
tétique. — Paris, Imp. R.
Foulon, 1959, in-8°, XII-
111 p., 15 fig.

(Thèse Médec. (Etat), Paris,
1959, N°).

FRANCO (ALBERT) — La
journée continue. Etude dié-
tétique. — Paris, Imp. R.
Foulon, 1959, in-8°, XII-
111 p., 15 fig.

(Thèse Médec. (Etat), Paris,
1959, N°).

FRANCO (ALBERT) — La
journée continue. Etude dié-
tétique. — Paris, Imp. R.
Foulon, 1959, in-8°, XII-
111 p., 15 fig.

(Thèse Médec. (Etat), Paris,
1959, N°).

FRANCO (ALBERT) — La
journée continue. Etude dié-
tétique. — Paris, Imp. R.
Foulon, 1959, in-8°, XII-
111 p., 15 fig.

(Thèse Médec. (Etat), Paris,
1959, N°).



Digitized by the Internet Archive
in 2026

https://archive.org/details/IA41545908_0044

FACULTÉ DE MÉDECINE DE PARIS

ANNEE 1959

THÈSE

N°

POUR

LE DOCTORAT EN MÉDECINE

(DIPLOME D'ÉTAT)

PAR

Albert FRANCO

Externe des Hôpitaux

Né le 7 Mars 1930, à Paris

Présentée et soutenue publiquement le

195

LA
JOURNÉE CONTINUE
ETUDE DIETETIQUE

Président : M. DEROT, Professeur



PARIS
IMPRIMERIE R. FOULON
29, RUE DEPARCIEUX, 29
1959

PROFESSEURS HONORAIRES :

MM. Aubin (A.), Bénard (H.), Brocq (P.), Bulliard (H.), Cadenat (F.), Chabrol (E.), Champy (C.), Chevallier (P.), Debré (R.), Donzelot (E.), Gastinel (P.), Guillaïn (G.), Halphen (E.), Harvier (P.), Hazard (R.), Heuyer (G.), Lantuéjoul (P.), Laroche (G.), Laubry (C.), Lévy-Solal (E.), Lhermitte (J.), Lian (C.), Lœper (M.), Marion (G.), Mathieu (P.), Mocquot (P.), Mondor (H.), Monod (R.), Moreau (R.), Mulon (P.), Olivier (E.), Richet (C.), Strohl (A.), Tanon (L.), Velter (E.).

DOYEN Léon BINET
Membre de l'Institut

ASSESSEUR Jean VERNE

I. — PROFESSEURS

MM.

Anatomie	CORDIER (G.)
Anatomie (<i>chaire à titre personnel</i>)	DELMAS (A.)
Anatomie pathologique	DELARUE (J.)
Anesthésiologie	BAUMANN (J.)
Bactériologie	FASQUELLE (R.)
Biochimie médicale	JAYLE (M.-F.)
Biologie appliquée à l'Education physique et aux Sports	CHAILLEY-BERT (P.)
Biologie médicale	FAUVERT (R.)
Cancérologie médicale et sociale	BERNARD (J.)
Clinique carcinologique (Inst. G. Roussy)	REDON (H.)
Clinique cardiologique (Broussais)	MOUQUIN (M.)
Cliniques chirurgicales	Beaujon
	SICARD (A.)
	Cochin
	QUÉNU (J.)
Clinique de chirurgie infantile et orthopédique (Enfants-Malades)	Hôtel-Dieu
	MÉNÉGAUX (G.)
Clinique chirurgicale orthopédique et réparatrice (Cochin)	Saint-Antoine
	GOSSET (J.)
Clinique de chirurgie cardio-vasculaire (Broussais)	MOULONGUET (P.)
Clinique de chirurgie pleuro-pulmonaire (Laënnec)	FÈVRE (M.)
Clinique endocrinologique (Pitié)	MERLE D'AUBIGNÉ (R.)
Clinique génétique médicale (Enfants-Malades)	DE GAUDART D'ALLAINES (F.)
Clinique gynécologique (Broca)	MATHEY (J.)
Clinique des maladies cutanées et syphilitiques (Saint-Louis)	DECOURT (J.)
Clinique des maladies des enfants (Enfants-Malades)	LAMY (M.)
Clinique des maladies infectieuses (Claude-Bernard)	FUINCK-BRENTANO (P.)
Clinique des maladies mentales et de l'encéphale (Sainte-Anne)	DEGOS (R.)
Clinique des maladies métaboliques (Necker)	CATHALA (J.)
Clinique des maladies du sang (Broussais)	MOLLARET (P.)
Clinique des maladies du système nerveux (Salpêtrière)	DELAY (J.)
Cliniques médicales	HAMBURGER (J.)
	MARCHAL (G.)
	ALAJOUANINE (T.)
	Broussais
	DE GENNES (L.)
	Cochin
Cliniques médicales	JUSTIN-BESANÇON (L.)
	Hôtel-Dieu
	BARIÉTY (M.)
	Lariboisière
Cliniques médicales	SOULIÉ (P.)
	Pitié
	DREYFUS (G.)
Cliniques médicales	KOURILSKY (R.)
Cliniques médicales	Saint-Antoine

MM.

Clinique médicale d'hydrologie thérapeutique et climatologie (Bichat)	DEBRAY (C.)
Clinique médicale propédeutique	PASTEUR VALLÉRY-RADOT (L.)
Clinique médico-sociale du diabète sucré et des maladies de la nutrition (Hôtel-Dieu)	DEROT (M.)
Clinique de neuro-chirurgie (Pitié)	PETIT-DUTAILLIS (D.)
Cliniques obstétricales	LACOMME (M.)
	N...
	VARANGOT (J.)
Clinique ophtalmologique (Hôtel-Dieu)	RENARD (G.)
Clinique oto-rhino-laryngologique (Lariboisière)	AUBRY (M.)
Clinique de pédiatrie sociale (Enfants-Malades)	MARIE (J.)
Clinique de pneumo-phtisiologie (Laënnec)	BERNARD (E.)
Clinique psychiatrique infantile (Salpêtrière)	MICHAUX (L.)
Clinique de puériculture (Saint-Vincent-de-Paul)	LELONG (M.)
Clinique de rhumatologie médicale et sociale (Cochin)	COSTE (F.)
Clinique stomatologique (Pitié)	DECHAUME (M.)
Clinique thérapeutique chirurgicale (Vaugirard)	SÈNÈQUE (J.)
Clinique thérapeutique médicale (Saint-Antoine)	LEMAIRE (A.)
Clinique urologique (Cochin)	FEY (B.)
Electrophysiologie médicale (<i>chaire à titre personnel</i>)	DJOURNO (A.)
Embryologie	GIROUD (A.)
Histoire de la médecine et de la chirurgie	N...
Histologie	VERNE (J.)
Hygiène des collectivités (<i>chaire à titre personnel</i>)	DEPARIS (M.)
Hygiène et clinique de la première enfance (Trousseau)	TURPIN (R.)
Hygiène et médecine préventive	JOANNON (P.)
Médecine du Travail	DESOLLE (H.)
Médecine légale	PIÉDELIEVRE (R.)
Parasitologie	GALLIARD (H.)
Pathologie chirurgicale	COUVELAIRE (R.)
Pathologie exotique	LAVIER (G.)
Pathologie expérimentale et comparée	LENÈGRE (J.)
Pathologie humorale et immunologie expérimentale (<i>chaire à titre personnel</i>)	MERKLEN (F.-P.)
Pathologie médicale	N...
Pathologie et thérapeutique générales	GARCIN (R.)
Pharmacologie et matière médicale	CHEYMOL (J.)
Physiologie	BINET (L.)
Physiologie (<i>chaire à titre personnel</i>)	BARGETON (D.)
Physique médicale	DOGNON (A.)
Radiologie médicale	DESGREZ (H.)
Technique chirurgicale	PATEL (J.)
Thérapeutique	BROUET (G.)

II. — PROFESSEURS SANS CHAIRE, PROFESSEURS AGREGES ET MAITRES DE CONFERENCES-AGREGES

MM.

Anatomie	CABROL (C.)
	COUINAUD (C.)
	OLIVIER (G.)
Anatomie pathologique	GAUTHIER-VILLARS (Mlle P.) <i>pr. s. ch.</i>
	BUSSER (F.)
	GOLYGOU (Ch.)
	ORCEL (L.)
	PAILLAS (J.)

MM.

Anesthésiologie	VOURC'H (G.)
Bactériologie	NÉVOT (A.) <i>pr. s. ch.</i>
	BARBIER (P.)
	CHRISTOL (D.)
Biochimie médicale	TOURNIER (P.)
	DESGREZ (P.) <i>pr. s. ch.</i>
	POLONOVSKI (J.) <i>m. cor.</i>
	SCHAPIRA (G.) <i>m. conf.</i>

MM.

Biologie médicale	BOURLIÈRE (F.) <i>m. conf.</i>
Carcinologie . . .	{ DENOIX (P.) MATHE (G.)
Dermato- Syphiligraphie . .	DUPERRAT (B.)
Electro- Radiologie . . .	LEDoux-LEBARD (G.)
Embryologie . . .	Tuchmann-Duplessis (H.)
Hématologie . . .	{ BILSKI-PASQUIER (G.) DAUSSET (J.)
Histologie . . .	{ COIJARD (R.) <i>pr. s. ch.</i> MAROIS (M.) RACADOT (J.)
Hydrologie . . .	CORNET (A.)
Hygiène	{ BOYER (J.) <i>pr. s. ch.</i> CORRE-HURST (Mme L.)
Maladies infectieuses . . .	{ BASTIN (R.) DUPONT (V.)
Médecine légale	{ DEROBERT (L.) <i>pr. s. ch.</i> HADENGUE (A.) FOURNIER (E.) GUENIOT (M.)
Médecine du travail . . .	ALBAHARY (C.)
Neuro-chirurgie	DAVID (M.)
Neurologie . . .	LHERMITTE (F.)
	{ GRANJON (A.) HERVET (E.) LE LORIER (G.) MORIN (P.) MUSSET (R.) ROBEY (M.) THOYER-ROZAT (J.)
Ophtalmologie . .	{ BRÉGEAT (P.) SARAUx (H.)
Orthopédie . . .	{ JUDET (R.) RAMADIER (J.)
Oto-rhino- laryngologie . . .	DEBAIN (J.)
Parasitologie . . .	{ BRUMPT (L.C.) <i>pr. s. ch.</i> CHABAUD (A.)
	{ BARCAT (J.) BINET (J.-P.) CAUCHOIX (J.) CHATELIN (C.-L.) DUBOST (Ch.) DUBOST (Cl.) FAUREL (J.) FLABEAU (F.) GERMAIN (A.) LAURENCE (G.) <i>agr. per</i> LORTAT-JACOB (J.-L.) LOYGUE (J.) MERCADIER PERROTIN (J.) ROBERT (H.) THOMERET (G.)

MM.

Pathologie exotique	SCHNEIDER (J.)
Pathologie expérimentale . .	{ CROSNIER (J.) HARTMANN (L.) LCEPER (J.) MAURICE (J.) PLAS (F.) RICHET (G.)
	{ AUSSANNAIRE (M.) BOUR (H.) BOUVIER (J.) BOUVRAIN (Y.) BRICAIRE (H.) BRISSAUD (H.) BROCARD (H.) BUGE (A.) CASTAIGNE (P.) <i>m. conf.</i> CATINAT (J.) CONTAMIN (F.) COURY (C.) FREZAL (J.) HOUSSET (E.) LAROCHÉ (Cl.) LESOBRE (R.) MACREZ (C.) NICK (J.) PEQUIGNOT (H.) <i>m. conf.</i> ROYER (P.) WOLFROMM (R.)
Pathologie médicale	{ JOSEPH (R.) MANDE (R.) MOZZICONACCI (P.) POLONOVSKI (C.) ROSSIER (A.)
Pédiatrie- Puériculture . .	{ LEVY (Mlle J.) <i>pr. s. ch.</i> BOISSIER (J.) LECHAT (P.)
Pharmacologie . .	{ PARROT (J.) <i>pr. s. ch.</i> DEJOURS (P.)
Physiologie . . .	{ PARROT (J.) <i>pr. s. ch.</i> DEJOURS (P.)
Physique médicale	GOUGEROT (L.) <i>m. conf.</i>
Pneumo- Phtisiologie . . .	KREIS (B.)
Psychiatrie . . .	PICHOT (P.)
Psychiatrie infantile	DUCHÉ (D.)
Rhumatologie . .	DELBARRE (F.)
	{ CERNÉA (P.) CHAPUT (Mme A.) <i>m. conf. agr.</i> GRELLET (M.)
Stomatologie . .	{ CHASSAGNE (P.) LAMOTTE (M.)
Thérapeutique . .	{ CHASSAGNE (P.) LAMOTTE (M.)
Urologie	QUENU (L.)

III. — PROFESSEURS SANS CHAIRE ET AGREGES CHARGES DE COURS DE CLINIQUE ANNEXE

A TITRE PERMANENT

	MM.		MM.
Clinique chirurgicale . . .	ABOULKER (P.)	Clinique neuro- rhumatologique	DE SÈZE (S.)
	AMELINE (A.)		GRASSET (J.)
	HUGUIER (J.)	Clinique obstétricale . . .	LEPAGE (F.)
	LÉGER (L.)		MAYER (M.)
	OLIVIER (C.)		MERGER (R.)
	PADOVANI (P.)		RAVINA (J.)
	POILLEUX (F.)	Clinique ophtalmologique	DESIGNES (P.)
	ROUX (M.)		OFFRET (G.)
Clinique médicale	VERNE (J.-M.)	Clinique O.R.L.	MADURO (R.)
	HAGUENEAU (J.) <i>pr. s. ch.</i>		LAPLANE (R.)
	BOUDIN (G.)	Clin. pédiatrique et puériculture	BARUK (H.)
	CONTE (M.)		KUSS (R.)
	DOMART (A.)	Clinique psychiatrique	
	MILLIEZ (P.)		
	PERRAULT (M.)		
	RAMBERT (P.)	Clinique urologique . . .	
	THIEFFRY (S.)		
	TURIAF (J.)		

IV. — PROFESSEURS DETACHES DANS LES UNIVERSITES ETRANGERES

Bactériologie	HAUDUROY (P.) <i>prof. sans chaire</i>
Biochimie médicale	ETTORI (J.) <i>prof. à titre personnel</i>
Pathologie chirurgicale	RUDLER (J.) <i>prof. sans chaire</i>

Secrétaire général de la Faculté	M. LENA (J.)
Secrétaires	Mme BEURLAND (H.), Mlles CHAINTREUIL (G.), HURÉ (A.)

Conservateur, chargé de la direction de la Bibliothèque	M. le Docteur HAHN (A.)
Conservateurs	Mlles DUMAITRE (P.), GOICHON (A.-M.)
Bibliothécaires	Mme CONTET (J.), Mlles LAURENT (H.), LE NOIR (G.), QUIÉVREUX (E.)

Par délibération en date du 9 décembre 1798, l'Ecole a arrêté que les opinions émises dans les dissertations qui lui seront présentées, doivent être considérées comme propres à leurs auteurs et qu'elle n'entend leur donner aucune approbation ni improbation.

A MA MERE

*Ma tendresse la paiera-t-elle de son
amour ?*

A MON PERE

*Que j'admire et que j'aime tendre-
ment.*

A MON EPOUSE

A MES ENFANTS

Ils sont la joie de ma vie.

A MONSIEUR LE PROFESSEUR DEROT

*Qui m'a fait le très grand honneur de
présider ma thèse.*

A MES MAITRES

MONSIEUR LE PROFESSEUR ETIENNE CHABROL

MONSIEUR LE PROFESSEUR CADENAT

MONSIEUR LE PROFESSEUR DE GENNES

MONSIEUR LE PROFESSEUR CATHALA

MONSIEUR LE DOCTEUR BENOIST

MONSIEUR LE PROFESSEUR ROBERT MONOD

MONSIEUR LE PROFESSEUR TURIAF

MONSIEUR LE DOCTEUR SOUPAULT

MONSIEUR LE DOCTEUR CACHIN

MONSIEUR LE DOCTEUR BLANCHON

MONSIEUR LE PROFESSEUR OMBREDANNE

MONSIEUR LE DOCTEUR SEGUI

Ainsi que

MONSIEUR LE DOCTEUR GUY HERAUD

MONSIEUR LE DOCTEUR LUCIEN PORTE

CHAPITRE I

La journée continue L'étalement des horaires de travail Problèmes économiques et sociaux

Nous allons nous attacher à l'étude de la journée continue et de ses problèmes alimentaires.

I. — HISTORIQUE

En 1780, le libraire Panckouke faisait paraître un ouvrage intitulé « Moyen d'augmenter le bonheur d'une partie de la Nation sans nuire à personne ». Il traitait de ce que nous appellerons la journée continue.

Il disait en effet : « Toutes les affaires se feront sans interruption depuis huit heures du matin jusqu'à cinq heures du soir. On ne prendra dans la journée qu'un déjeuner un peu plus solide vers dix ou onze heures. »

II. — DEFINITION

La journée continue (d'autres disent « journée courte ») est un système d'horaire de travail tel que l'interruption de la mi-journée réservée au déjeuner est réduite à 30 ou 45 minutes.

Notons au passage que quelques entreprises pratiquent un horaire de travail dit des 3×8 , c'est-à-dire trois équipes travail-

lant chacune huit heures par jour. Il n'y a pas à proprement parler journée continue ; en effet, le travail n'est interrompu que par une ou plusieurs courtes pauses pour la prise de casse-croûte, il n'y a donc plus exactement de « déjeuner ».

III. — LE REPOS DE LA MI-JOURNEE DANS LE MONDE

Nous nous référerons à une enquête effectuée par l'agence Walter Thompson.

EN AUSTRALIE

L'arrêt pour le déjeuner est de 30 minutes ou 1 heure :

- Pour les ouvriers et les employés de commerce :
30 minutes.
- Pour les employés de bureau :
1 heure.

AUX ETATS-UNIS

D'après une étude faite par le « National Industrial Conference Board » parue dans la cinquième édition du *Personal Practices in Factory and Office*, les temps d'arrêt pour le déjeuner sont les suivants :

- Pour les employés du secteur privé :
 - 1 heure (49,6 %)
 - 45 minutes (17,9 %)
 - 30 minutes (26,5 %)
- Pour les employés d'administration :
30 minutes pour la grande majorité.

— Pour la population rurale, il est difficile d'indiquer un temps d'arrêt pour le lunch. On sait seulement que le l'horaire de travail est en moyenne de 49 h 5 mn par semaine au lieu de 40 h 9 mn pour les citadins.

EN ALLEMAGNE

Arrêt de 1 heure pour le déjeuner, parfois 30 minutes.

EN ITALIE

Les ouvriers d'usine font la journée continue, les autres travailleurs rentrent déjeuner chez eux.

— Dans le nord du pays, ils ont 1 h 30 mn pour le déjeuner.

— Dans le sud du pays (à partir de Rome) le temps peut aller jusqu'à 3 heures.

— Certaines firmes modernes dans le centre et le sud du pays essaient d'instaurer « la journée continue » : soit de 8 h à 16 h, soit de 8 h à 15 h.

AU MEXIQUE

— En province les employés disposent de 2 heures pour rentrer chez eux à l'heure du déjeuner.

— Actuellement, il existe une tendance à allonger le temps du déjeuner.

AU CANADA

Une étude a été faite à Montréal. Elle portait sur 627 firmes employant 49.000 employés.

D'après cette étude, les temps alloués aux employés de bureau pour déjeuner sont les suivants :

90 minutes (2 %)

75 minutes (6 %)

60 minutes (65 %)

45 minutes (22 %)

30 minutes (5 %)

Aucune étude n'a été faite pour les ouvriers, mais ils ont, en principe, moins de temps que les employés pour le déjeuner. Un arrêt d'une heure serait une règle générale.

EN ANGLETERRE

Le temps d'arrêt pour le lunch est de 1 heure. C'est une habitude établie depuis très longtemps.

AU JAPON

La journée continue existe en règle générale. Arrêt pour le déjeuner : 1 heure.

EN FRANCE

Cinquante-huit entreprises ont bien voulu répondre à un questionnaire que nous leur avons adressé :

- 25 entreprises de la région parisienne ;
- 33 entreprises en province et dans les grands centres.

1° DANS LA RÉGION PARISIENNE

	<i>Durée d'interruption du travail</i>
953 employés	30 minutes
1.195 »	45 »
6.584 »	60 »
700 »	75 »
1.794 »	90 »
490 »	120 »

Dans certaines entreprises, il existait deux types d'horaire :

	<i>Durée d'interruption du travail</i>	
	<i>1^{er} horaire</i>	<i>2^e horaire</i>
229 employés	90 mn	120 mn
532 » (cadres)	35 »	90 »
63 »	60 »	90 »
340 »	60 »	90 »
3.048 » (suivant les équipes)	60 »	30 »

On voit que la majorité des réponses fixait une interruption de 60 minutes, les autres entreprises ayant dans l'ensemble une interruption plus longue.

D'autre part, à peu près 20 % des employés rentraient déjeuner chez eux. Fait assez significatif, quand le pourcentage de personnel féminin dépassait 50 %, l'interruption était plus longue que dans les entreprises à main-d'œuvre masculine ; le nombre des employées rentrant chez elles semble proportionnellement plus élevé que celui du personnel masculin.

Notre questionnaire demandait aux entreprises dans quelle mesure les diverses catégories de personnel s'intéressaient à l'établissement de la journée continue. Dans l'ensemble, l'opinion des cadres était nettement plus défavorable que celle des ouvriers et

employés; ceci tenant sans doute au fait que les cadres ont des horaires beaucoup moins rigides, avec une heure de déjeuner tardive, de même que l'heure de reprise l'après-midi. Le soir, de nombreux cadres restent à leur travail après l'heure régulière.

2° EN PROVINCE

Les réponses au questionnaire ont établi que :

		<i>Durée d'interruption du travail</i>
687 employés		30 minutes
3.709	»	45 »
824	»	60 »
5.265	»	90 »
2.912	»	105 »
13.003	»	120 »
400	»	135 »

D'autres entreprises signalaient deux types d'horaire avec arrêt :

		<i>Durée d'interruption du travail</i>	
		<i>1^{er} horaire</i>	<i>2^e horaire</i>
6.048 employés		20 mn	120 mn
364	»	90	30
188	»	75	90
421	»	90 ¹	120 ²
220	»	30	120
1.833	»	30 ³	120 ⁴

¹ : ouvriers ; ² : bureaux ; ³ : chantiers ; ⁴ : bureaux et ateliers

On voit que, dans l'ensemble, les travailleurs de province (et ceux des grands centres) ont 120 mn pour déjeuner.

L'intérêt que portait le personnel à la journée continue était médiocre ou nul : bien souvent, et à Paris comme en province, on n'avait jamais entendu parler de cette nouvelle conception des horaires du travail. Certains faisaient de la journée continue sans le savoir. D'autres même se disaient hostiles à une telle institution tout en la pratiquant.

Enfin, 70 à 80 % des employés de province rentraient déjeuner chez eux.

Pour intéressants que soient les résultats fournis par cette enquête, ils appellent quelques remarques :

- 1° Le nombre des entreprises ayant répondu au questionnaire est relativement faible pour une étude de ce genre.
- 2° Celles qui ont répondu (spontanément) s'intéressent certainement, dans l'ensemble, plus que d'autres à des idées nouvelles.
- 3° L'enquête n'est pas « représentative » en ce sens que les grandes administrations (qui admettent, dans l'ensemble, une interruption de 1 h 30 mn à 2 heures pour le déjeuner) n'ont pas été touchées.

Nous montrerons, plus loin, que, suivant une enquête faite par l'I.N.S.E.E. en 1953, les travailleurs qui rentrent chez eux à midi sont, en France, l'immense majorité.

CONCLUSION

Ce qui précède illustre bien le fait que la journée continue est très en faveur à l'étranger et notamment dans les pays à fort potentiel industriel. Son introduction tend à se faire peu à peu en France. Ce sont surtout les ouvriers (et à un moindre degré les employés) qui sont intéressés par de telles transformations de leurs horaires de travail. Déjà les pouvoirs publics s'en préoccupent : une expérience de journée continue est en cours dans un service du Ministère du Travail. D'autres voudraient associer à la journée continue une réforme qui, dans les grands centres urbains, s'avère impérative : l'étalement des horaires de travail dont nous allons dire, maintenant, quelques mots.

IV. — L'ETALEMENT DES HORAIRES DE TRAVAIL

Un « Comité National pour l'Etude et l'Aménagement des Horaires de Travail » vient d'être créé. Il est présidé par le ministre des Travaux publics et des Transports qui est entouré de spécialistes des problèmes financiers de l'Electricité de France, des Transports, des Syndicats, etc...

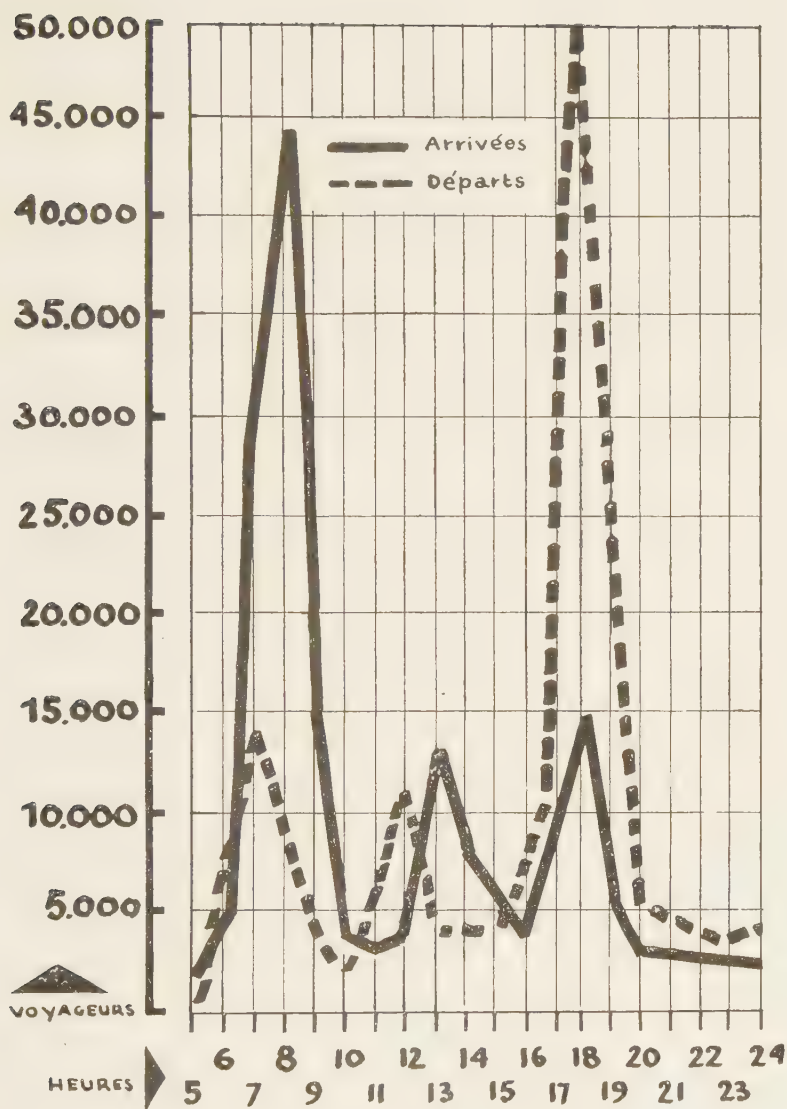


FIGURE 1

Intérêt d'un étalement des horaires. Ce graphique montre le nombre des voyageurs à la gare Saint-Lazare, aux diverses heures de la journée. Il indique clairement le gaspillage d'énergie et l'augmentation de fatigue qui résultent de ce que la plupart des salariés commencent et finissent leur travail aux mêmes heures. (D'après *Entreprise*, 21 février 1959.)

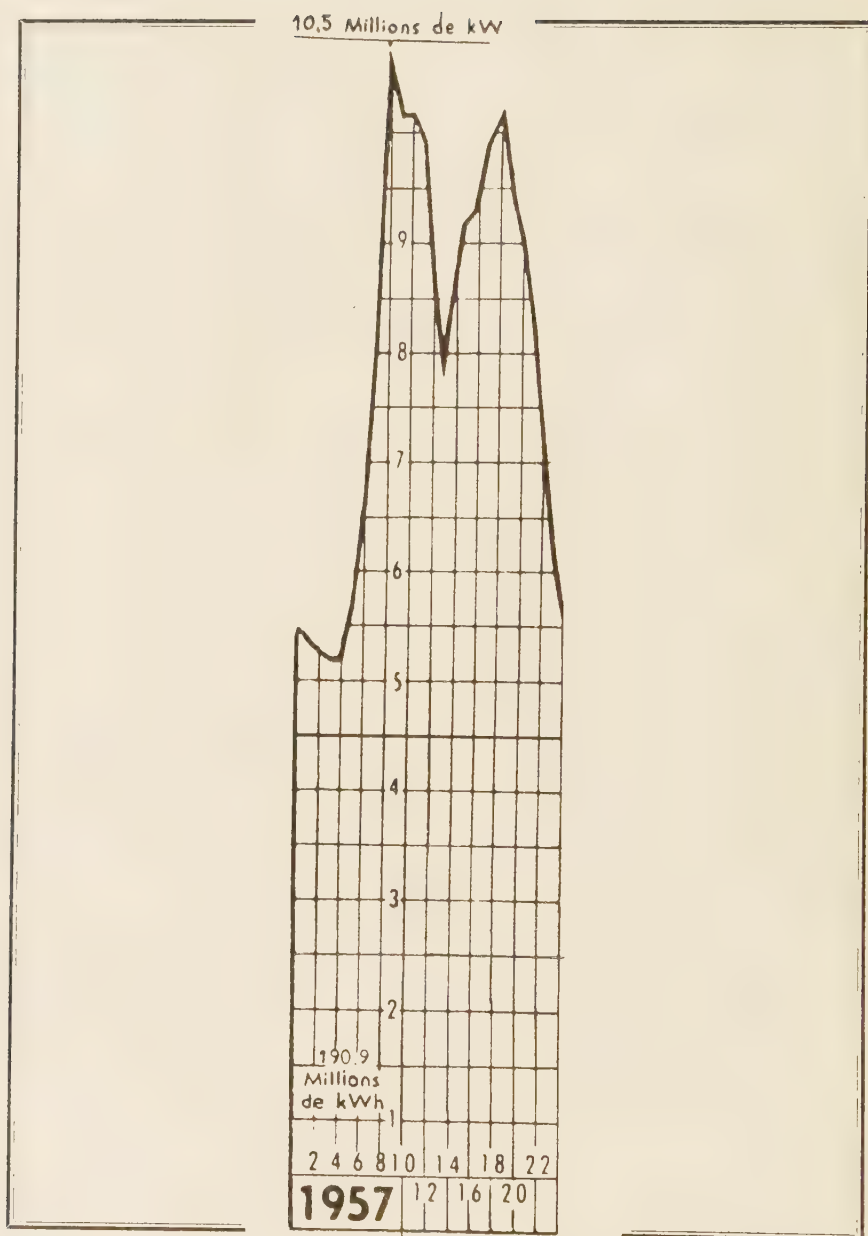


FIGURE 2

Consommation de courant électrique au cours de la journée (en 1957). Ce graphique montre que l'appel d'énergie augmente aux mêmes heures, correspondant au début et à la fin du travail

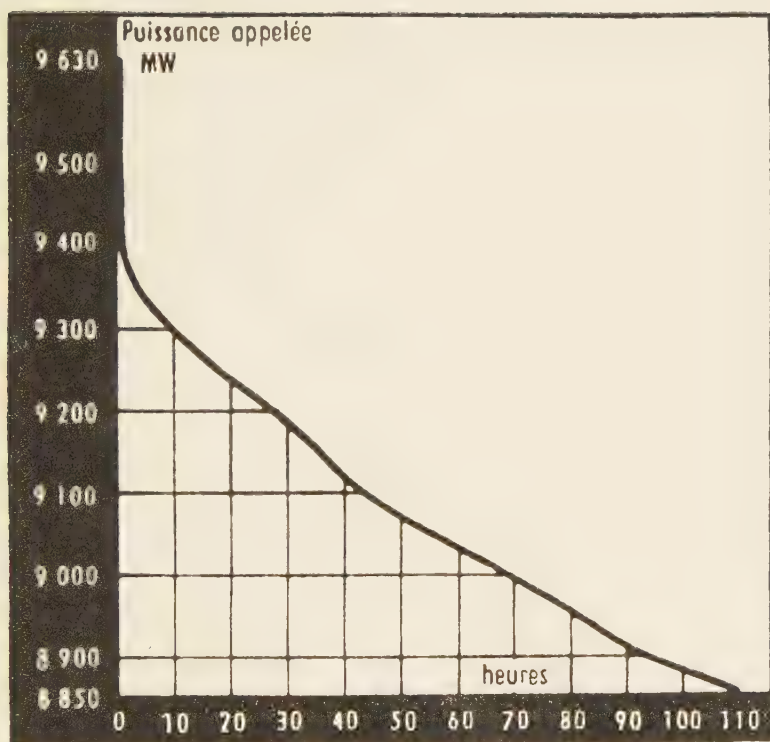


FIGURE 3

Supplément de la puissance appelée pendant quelques heures, au-dessus d'une puissance de base normale

Ce Comité a pour mission de coordonner les activités des travailleurs (ceux des grandes villes surtout) afin de limiter le coût des heures dites « de pointe ».

Du fait d'une synchronisation excessive des horaires, ces heures coûtent cher ; en effet, nous tendons à consommer tous de l'électricité en même temps, à nous déplacer en même temps, etc... Actuellement par exemple, l'E.D.F. doit être en mesure de fournir 12 millions de Kwh alors qu'une consommation étalée n'atteindrait que 5 millions. Le Métropolitain doit pouvoir assurer 500 rames et la R.A.T.P. 2.500 autobus alors qu'un rythme plus régulier ne nécessiterait que 300 rames et 1.000 autobus. A la gare Saint-Lazare entre 17 h 30 et 18 h 30 partent 50.000 banlicusards, le chiffre moyen étant de 8.500 voyageurs par heure.

Ces exemples montrent l'ampleur des investissements auxquels sont obligés les administrations de l'E.D.F. et des transports.

Ajoutons que les Français des villes paient cher en fatigue cette synchronisation excessive des activités : qui n'a pas souffert des conditions pénibles des transports aux heures de pointe ? Or 2.250.000 travailleurs (sur 3.730.000) que compte la région parisienne ont leur emploi dans une commune ou un arrondissement différents de ceux de leur domicile.

L'E.D.F. lutte déjà contre ce fléau économique par diverses mesures. L'une des plus efficaces est l'application du « Tarif Vert » : un contrat est signé au sujet des courants de haute tension entre l'E.D.F. et certaines industries. Celle-là s'engage à appliquer des tarifs très sensiblement réduits à condition que les industriels acceptent de ne pas prélever d'électricité aux heures de pointe. Ce tarif a réussi à réduire de 5 % la consommation de pointe, ce qui représente une économie de six mois sur les programmes d'investissement (soit environ 100 milliards).

D'autre part, la France et l'Angleterre vont échanger de l'électricité par un câble sous-marin : leurs heures de pointe sont en effet décalées légèrement. Cet échange quotidien évitera la construction d'une centrale électrique de 40 millions de watts. (*Fig. 4.*)

La circulation intense des heures de pointe se traduit malheureusement par une recrudescence du nombre des accidents de la route. Cette pointe d'accidents se situe, ainsi que le montre la courbe ci-après, entre 17 et 20 heures. (*Fig. 5.*)

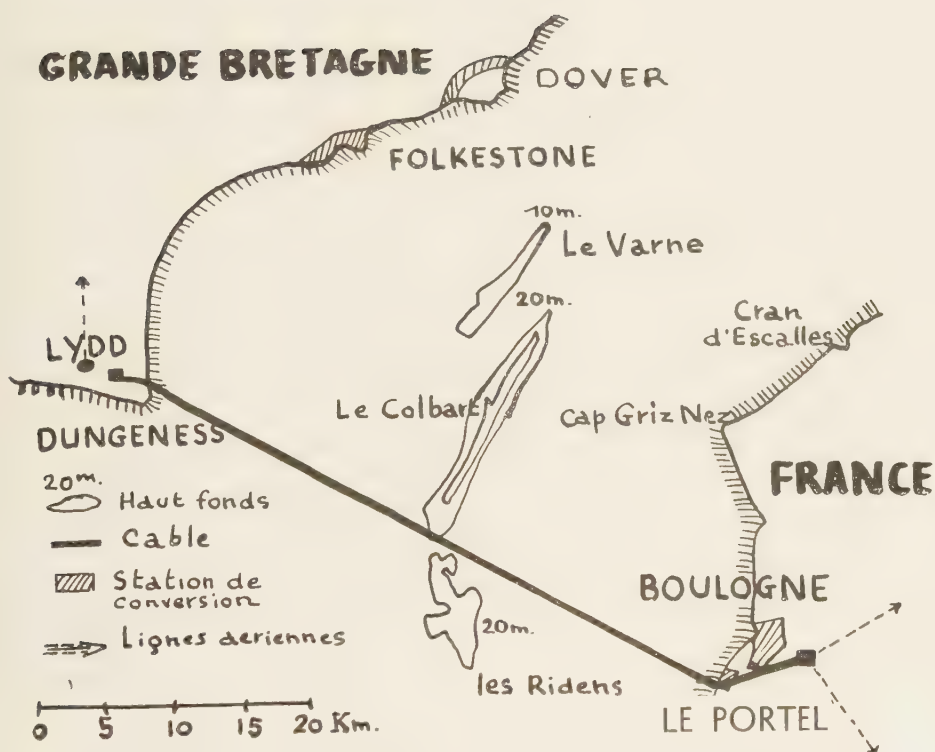


FIGURE 4

Plan du câble sous-marin devant permettre l'échange d'électricité entre la France et l'Angleterre. Ce câble permettra à la France de fournir de l'énergie électrique à l'Angleterre, pour ses heures de pointe. Inversement, l'Angleterre fournira de l'énergie à la France à ses moments de consommation maxima. Les heures de pointe sont, en effet, légèrement décalées en France et en Angleterre

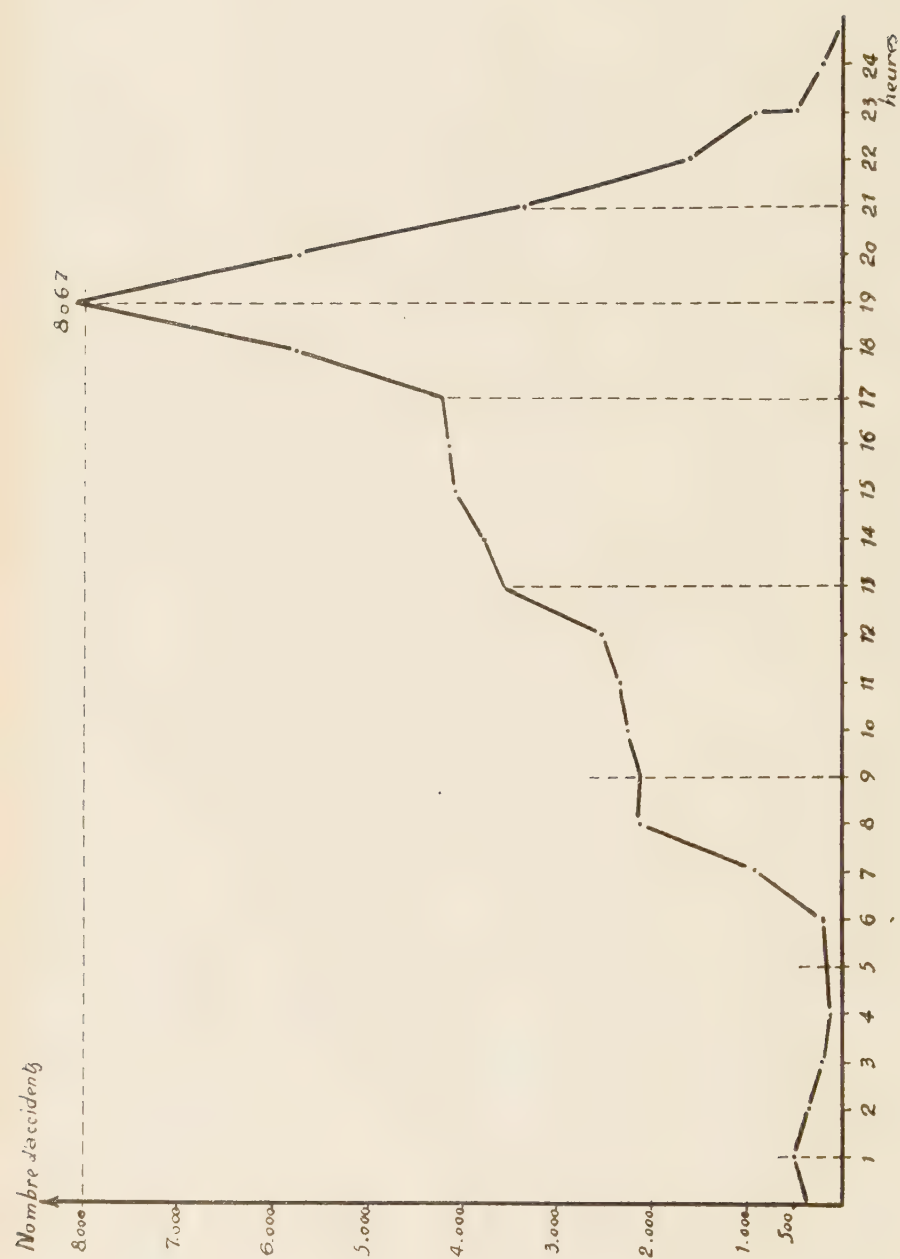


FIGURE 5

Horaire des accidents de la route. Le maximum de fréquence des accidents entre 18 heures et 20 heures s'explique en grande partie du fait que la sortie des usines et autres lieux de travail s'effectue à la même heure

Pour remédier à cette situation catastrophique, un des maux de notre civilisation urbaine, des expériences d'étalement des horaires de travail ont été faites, en particulier à Strasbourg et à Dijon.

STRASBOURG

On fait travailler depuis peu de temps :

— Les employés des administrations de 8 h à 11 h 45 et de 14 h à 18 h 15.

— Les élèves de l'enseignement primaire et secondaire de 8 h 15 à 12 h 15 et de 14 h 15 à 16 h 15 ou 17 h 15.

— Les élèves de l'enseignement technique de 8 h 15 à 12 h 15 et de 14 h à 18 h.

Près de 40.000 personnes sont intéressées par ces mesures. Sur la ligne d'autobus la plus utilisée, la pointe atteignait avant la réforme 859 voyageurs transportés par tranche de 10 mn et la pointe était limitée à 20 mn de 12 h à 12 h 20. Maintenant le maximum de densité du trafic se situe de 11 h 50 à 12 h 30 et se chiffre à 570 voyageurs transportés par tranche de 10 minutes : il en résulte une réduction du nombre de voitures en circulation et une économie de 350 millions de francs.

DIJON

Le nombre des personnes intéressées par la réforme est identique à celui de Strasbourg ; les horaires sont :

— Pour les administrations et services publics : 8 h à 11 h 45 et 12 h 45 à 18 h ;

— Commerce et industrie : interruption de 12 h 15 à 14 h 15 ;

— Enseignement primaire, secondaire et technique : interruption à 12 h. Sortie échelonnée l'après-midi.

Cette expérience a fait nettement diminuer les accidents de la circulation et l'on estime l'économie réalisée par les transports en commun à 120 millions.

Des expériences de ce genre sont en cours dans la région parisienne (à Gennevilliers, aux Usines Renault, etc...). Nous n'en connaissons pas encore les résultats. Il est d'ailleurs vraisemblable que ceux-ci seront d'interprétation plus délicate qu'en province.

Cependant, à notre avis, l'étalement des horaires du travail, qui résoud un grand péril financier ne s'attaque pas au problème humain du travail. Isolé il désynchronise les horaires des divers membres de la famille et risque de troubler ainsi son harmonie.

Il est donc nécessaire de compléter cette réforme par l'établissement de la journée continue.

V. — QUELS SONT LES MERITES DE CE REMANIEMENT DES HORAIRES DU TRAVAIL ?

La journée continue supprime totalement la possibilité pour les travailleurs de rentrer chez eux à midi.

On a calculé que les travailleurs parisiens perdaient en trajet 2.000.000 d'heures de travail (ce qui équivaut à la durée de travail journalier de la population active de Lyon). Ce problème n'est pas neuf, mais il s'aggrave constamment au fur et à mesure de l'extension des centres urbains au détriment des campagnes. La périphérie des villes se peuple chaque jour davantage : les zones dites « résidentielles » s'écartent de plus en plus des Blocs usiniers.

CHOMBARD DE LAUWE, au cours d'une enquête datant de 1950, a montré que la proportion des travailleurs ayant un trajet supérieur à 30 minutes est relativement importante :

- 31,2 % pour les ouvriers,
- 39 % pour les manœuvres,
- 34 % pour la métallurgie,
- 21,3 % pour l'ensemble des personnes enquêtées.

Pour ceux-là une interruption de 2 heures à la mi-journée est soit trop longue si l'employé déjeune sur place, soit une source importante de fatigue physique et morale s'il rentre chez lui.

Rappelons qu'on peut évaluer la dépense calorique des déplacements :

- déplacement à bicyclette : 11 calories par minute, en terrain plat, à 20 km/heure, pour un employé habitant à 10 km ;
- déplacement à motocyclette : 3,5 calories par minute.

D'ailleurs la fatigue n'est pas immédiatement proportionnelle au nombre de calories dépensées. Un voyage dans une voiture du métro surchargée est épuisant.

La famille qui ne sera pas réunie à midi, le sera plus tôt le soir et cela ne peut que lui être bénéfique : la journée continue augmente le nombre des heures utiles pour la famille, la maison, et l'individu lui-même.

En dehors de l'aspect financier, un avantage de l'association de la journée continue avec l'étalement des horaires est de permettre aux travailleurs de trouver à leur sortie des administrations ouvertes ainsi que toutes sortes de magasins où ils pourront faire leurs emplettes. Les bureaux de ces administrations et de ces magasins ne connaîtront plus ces « heures de pointe » épuisantes, les queues interminables et ce qui en résulte.

VI. — QUELS SONT LES PROBLEMES ET LES IMPLICATIONS D'UNE TELLE TRANSFORMATION DES HORAIRES DE TRAVAIL ?

1. EN TÊTE DE NOS PRÉOCCUPATIONS : EST-IL PHYSIOLOGIQUEMENT BON DE N'ADMETTRE QU'UNE COURTE PAUSE POUR DÉJEUNER ?

Nous avons vu l'extension de la journée continue dans le monde. La bonne santé des populations qui la pratiquent (ce sont celles justement où la morbidité est la moins importante et la longévité la plus élevée) serait une preuve apparente de ses bienfaits physiologiques.

Il serait intéressant néanmoins d'étudier les emplois qui pourraient en bénéficier le plus. A notre avis, les grandes administrations, civiles et privées, les employés de bureau, les grands magasins devraient être intéressés les premiers par cette réforme.

Il est évident que certains postes particulièrement épuisants devraient conserver un repos de la mi-journée plus important et ne pourraient pas être affectés par ces transformations d'horaires.

2. LE PROBLÈME ALIMENTAIRE

Tout d'abord un nombre plus important d'écoliers devront être nourris dans leur école : les enfants dont les mères travaillent et ne rentrent plus à l'heure du déjeuner.

Depuis 1871 où l'idée en fut lancée, les grandes villes disposent de cantines scolaires où (pour le moment du moins) une quantité suffisante d'élèves de l'enseignement primaire peut être nourrie. Mais tel n'est pas le cas de l'enseignement secondaire où les places dans les cantines sont en nombre trop réduit. Ce problème viendra s'ajouter à de nombreux autres problèmes de l'enseignement en France. On peut espérer une solution raisonnable.

Dans l'enseignement supérieur, les restaurants universitaires ont pris l'extension que l'on sait après la guerre. Un réel effort est entrepris pour nourrir toute une population d'étudiants à des prix très modiques : ils suppriment peu à peu l'étudiant « famélique » qui était le héros de si nombreux romans au début de ce siècle.

Enfin, une condition essentielle de la journée continue est que l'employeur prenne en charge l'alimentation de son personnel durant le travail.

A ce propos, nous allons étudier les divers éléments de ce problème alimentaire. Nous étudierons d'abord :

- a) Le rendement des travailleurs en fonction de leur alimentation ; ce chapitre montrera que l'employeur ne peut se désintéresser de l'alimentation de son personnel.
 - b) L'alimentation actuelle en France
 - le budget alimentaire ;
 - la consommation des aliments des divers groupes et des boissons ;
 - la répartition et la composition des divers repas.
 - c) Nous formulerons ensuite quelques critiques à de telles pratiques alimentaires.
 - d) Nous parlerons de l'alimentation des travailleurs par l'entreprise.
 - distribution de boissons ;
 - restaurants d'entreprise.
-

L'alimentation

facteur de meilleure aptitude physique

Le rendement d'un travailleur est sous la dépendance d'une alimentation suffisante. La régulation des besoins par rapport aux dépenses est stricte.

Albert SARRAUT disait : « L'indigène ne travaille pas assez parce qu'il ne mange pas assez. Il ne mange pas assez parce qu'il ne travaille pas assez. » Pourrait-on mieux mettre en évidence l'interférence des problèmes socio-économiques et de l'alimentation d'un peuple ?

Des expériences ont tenté de mettre en évidence l'influence de l'alimentation sur la productivité.

I. — Nous reproduisons ci-après un tableau qui montre la diminution du rendement de travail suivant le déficit de l'apport calorique.

II. — Nous reproduisons également plus bas une courbe (in « Alimentation des Travailleurs ») qui montre le rapport entre la dépense et la consommation des calories chez les Cadets. (Fig. 6.)

III. — HAGGARD et GRENNBERG (1955) ont déterminé le rendement musculaire à la bicyclette ergométrique de certains sujets, en fonction de l'alimentation aux diverses heures de la journée.

<i>Repas</i>	<i>Rendement musculaire</i>
Avant le petit déjeuner	19,5 %
1 h après le petit déjeuner	27,5 %
Avant le déjeuner	21 %
1/2 h après le déjeuner	26 %
1 h 1/2 après le déjeuner	26,9 %
5 h 1/2 après le déjeuner	20 %

DIMINUTION DU RENDEMENT DE TRAVAIL
SUIVANT LE DÉFICIT CALORIQUE

(G. LEHMANN, E.A. MÜLLER, *Arbeitsphysiol.*, 1950, 14, 166)

	Calories	Rendement
TRAVAIL LÉGER	2.400	100 %
	2.200	65
	2.000	30
	1.750	
	1.500	
TRAVAIL MODÉRÉ	3.000	100 %
	2.750	76
	2.500	58
	2.250	42
	2.000	27
TRAVAIL DUR	3.600	100 %
	3.300	82
	3.000	66
	2.750	54
	2.500	44
TRAVAIL TRÈS DUR	4.200	100 %
	3.900	88
	3.600	76
	3.300	64
	3.000	55

D'autres observateurs, néanmoins, après des expériences similaires, n'auraient pas confirmé ces résultats.

IV. — HOVLAND s'est demandé si les résultats obtenus ne dépendaient pas de l'importance quantitative des repas. Il a fait la même expérience avec « petits » et « grands » repas. Il conclut que le rendement est moins bon après un grand repas.

V. — HUTCHINSON a établi une courbe de productivité au cours de la matinée et du soir; il montre ainsi que la productivité est moins bonne après un déjeuner copieux. (*Fig. 7.*)

VI. — HAGGARD et GREENBERG ont étudié la productivité des travailleurs, dans une usine de sandales, au cours de la journée. La production horaire moyenne était de :

— 172 : chez les travailleurs prenant 2 repas par jour (9 sujets);

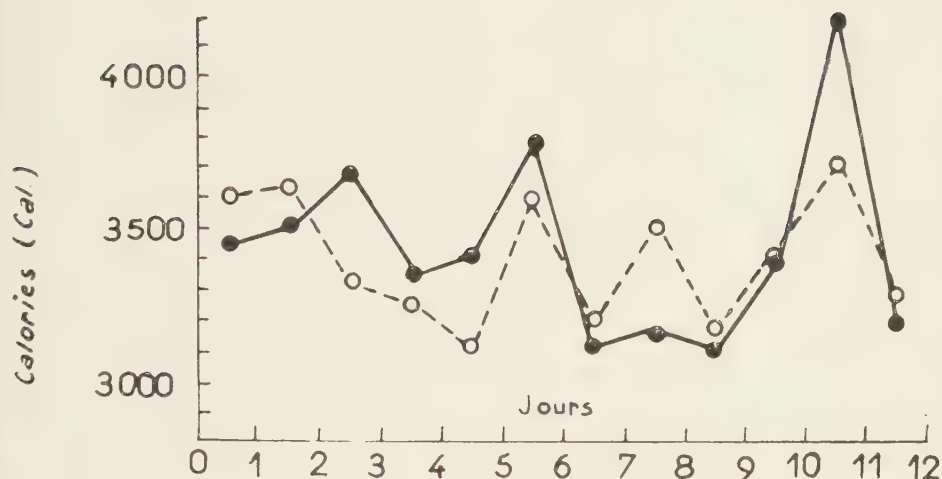


FIGURE 6

Relation existant entre la dépense et la consommation de calories. Ces courbes, établies grâce à l'étude d'un groupe de cadets, montrent, comme on peut s'y attendre, qu'il existe un certain parallélisme entre dépenses et acquisition de calories. Un délai de quarante-huit heures entre une augmentation de la dépense d'énergie et l'augmentation compensatrice de l'alimentation semble habituel. Sur ce graphique, la courbe de consommation de calories est décalée de 48 heures par rapport à celle des dépenses. (D'après J. TRÉMOLIÈRES, « Alimentation du travailleur », 1956)

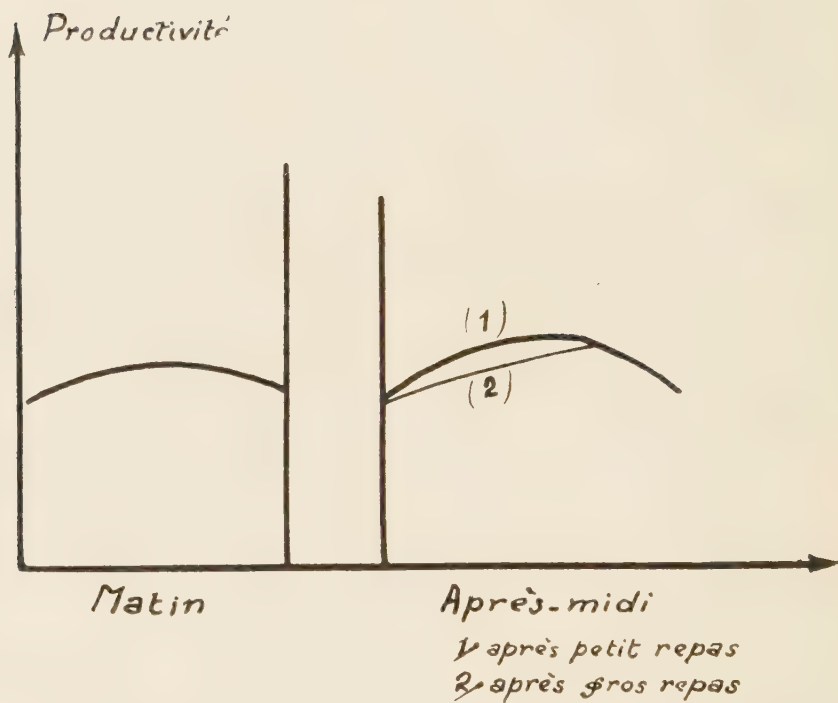


FIGURE 7

La productivité étudiée en fonction de l'importance du repas de midi. Un repas de midi copieux entraîne une baisse de rendement dans les heures suivantes. (D'après HUTCHINSON)

- 183 : chez les travailleurs prenant 3 repas par jour (16 sujets);
- 190 : chez les travailleurs prenant 5 repas par jour (7 sujets).

VII. — CLARKE a bien mis en évidence que, chez les musulmans, les performances sportives étaient moins bonnes en période de Ramadan, où l'alimentation ne se fait qu'après le coucher du soleil.

Que faut-il déduire de ces diverses expériences ?

1° Que l'alimentation d'un travailleur doit être quantitative-ment (et naturellement qualitativement) adaptée à ses dépenses caloriques.

2° Qu'il est souhaitable de fractionner son alimentation en plusieurs prises. Il faut conseiller 5 repas par jour.

L'Anglais fait toujours 5 repas par jour, parfois même

6. Il en est de même du Hollandais et de l'Américain.

Or nous verrons plus loin que les Français ont un petit déjeuner très insuffisant et que casse-croûte et goûters sont également pauvres et rares. Il ne leur reste que deux repas principaux, le déjeuner à lui seul comportant la moitié au moins des calories absorbées dans la journée.

En journée continue, l'employeur devra nourrir le personnel au sein de l'entreprise à la fois par des distributions de casse-croûte et de boissons au cours du travail et par des restaurants permettant de recevoir tout le personnel. Si ces conditions n'étaient pas remplies, il s'ensuivrait rapidement des désordres sévères : fatigabilité accrue des ouvriers avec augmentation de l'absentéisme. Ce qui prouverait, une fois de plus, qu'il ne faut jamais négliger les facteurs humains lors même qu'on voudrait résoudre des problèmes économiques.

CHAPITRE III

Modalités actuelles de l'alimentation en France

Nous nous attacherons, dans ce chapitre à savoir :

- 1° Quel est le budget alimentaire des travailleurs français.
- 2° Quelle est la consommation des aliments des divers groupes et des boissons.
- 3° Comment les Français répartissent et composent leurs repas.

Nous ne nous attacherons dans cette étude qu'aux problèmes alimentaires des travailleurs des centres urbains. La journée continue intéresse beaucoup moins le monde rural.

A. — LE BUDGET ALIMENTAIRE DES TRAVAILLEURS

- Les pays sous-développés consacrent 70 % de leur budget à leur alimentation.
- L'ouvrier français y consacre environ 50 %.
- L'ouvrier américain 28 à 30 %.

Ces faits ont permis à ENGELS d'établir une loi qu'on peut énoncer ainsi : le pourcentage du budget consacré à l'alimentation est d'autant plus important que le niveau de vie est plus bas.

Il est par contre évident qu'en valeur absolue, les sommes consacrées à l'alimentation sont plus importantes dans les pays à niveau de vie élevé : « le premier luxe désiré est un luxe alimentaire ».

La mission primordiale des gouvernements est d'assurer une alimentation convenable et suffisante des citoyens. Henri IV ne doit-il pas sa popularité à la « poule au pot » ? Durant les journées d'octobre 1789 les Parisiennes sont allées chercher à Versailles « le Boulanger, la Boulangère et le Mitron ».

ENQUETES PAR CARNETS DE COMPTES INDIVIDUELS
A MARSEILLE EN 1952 ET 1953-1954 (*)

(Décomposition des dépenses en %)

	<i>Alimentation</i>	<i>Habillement</i>	<i>Logement</i>	<i>Divers</i>
MARSEILLE, 1952				
<i>Ensemble :</i>	47,9	13,9	16,3	21,7
<i>Selon les professions :</i>				
— Ouvriers	52,6	12,3	16,2	18,9
— Employés	49,4	14,3	15,3	21
— Cadres	42,5	13,9	17,9	25
MARSEILLE, 1953-1954				
<i>Ensemble :</i>	46	10	15	29
<i>Selon les professions :</i>				
— Ouvriers	50	8,5	15	23,5
— Employés	43	10,5	15	31
— Cadres	47	10,5	14,5	27

(*) Enquête effectuée par l'Institut National d'Hygiène.

Puisqu'au cours de la journée continue, l'employeur devra prendre en charge l'alimentation de son personnel, il lui faudra tabler sans cesse avec des impératifs économiques :

- trop cher il deviendrait impossible à ses employés de s'alimenter convenablement ;
- trop bon marché, il leur serait impossible de satisfaire leurs goûts.

Nous verrons plus loin comment il conviendra de fixer des prix raisonnables : Une première méthode consistera à éduquer les goûts du public vers une consommation rationnelle. Nous allons voir en effet, que ces goûts ne sont pas toujours superposables aux besoins.

B. — CONSOMMATION DES ALIMENTS DES DIVERS GROUPES EN FRANCE DANS LES REGIONS URBAINES

De très intéressantes enquêtes sont faites périodiquement par la Section de Nutrition de l'Institut National d'Hygiène, que dirige le Docteur TRÉMOLIÈRES. Nous ferons un très large emprunt aux résultats qu'ils fournissent.

La méthode employée au cours de ces enquêtes est variable :

1) Soit que des enquêteurs visitent des familles et leur demandent de bien vouloir, durant une semaine, tenir un carnet d'achat et peser les aliments entrant dans la cuisine.

C'est ainsi que fut faite, par exemple, l'enquête dans la région de l'Est, en 1956 ; on avait fait appel aux familles des élèves des écoles d'enseignement ménager.

2) Soit qu'on procède à une étude des carnets de comptes annuels (par exemple : à Marseille et à Saint-Etienne). Là encore il s'agit de familles volontaires, s'astreignant durant un an à tenir minutieusement un carnet de comptes.

Cette méthode, riche de renseignements, présente des dangers dans l'interprétation des résultats.

En effet, il existe peu de familles qui acceptent de tenir régulièrement à jour leur carnet de comptes. Il en résulte que celles dont on peut obtenir de telles conditions ne sont pas, à proprement parler, représentatives d'un groupe social donné.

« Les résultats peuvent, d'autre part, être faussés dans les ménages enquêtés : la prise de conscience demandée par ce travail entraîne un changement dans le comportement qui se traduit par une modification des achats (généralement vers la baisse) » (Docteur TRÉMOLIÈRES).

D'autre part, nous aurons l'occasion de comparer les résultats aux « Standards Alimentaires », il s'agit d'une consommation théorique optima pour la population enquêtée : cela permet de comparer ce qui est avec ce qui devrait être.

Nous avons groupé sur plusieurs tableaux les résultats que nous jugeons utiles à cette étude. Nous les reproduisons ci-après.

CONSOMMATION ALIMENTAIRE — APPORT CALORIQUE (I.N.H.)

	CALORIES		
	Totales	Sans boissons	Différence en % par rapport aux standards (calories totales)
MARSEILLE, 1953-1954			
Ensemble :	2.421	2.302	+ 6,5 %
— Cadres	2.472	2.320	=
— Employés	2.219	2.099	— 5,5 %
— Ouvriers	2.256	2.420	+ 8 %
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953			
— Prof. libérales, commerce	3.040	2.920	+ 12,7 %
— Employés	3.137	2.986	+ 19,7 %
— Ouvriers	3.495	3.248	+ 17,9 %
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955			
— Prof. libérales, commerce	2.937	2.822	+ 11 %
— Employés	2.946	2.806	+ 6,9 %
— Ouvriers	2.806	2.663	— 2,3 %
VOSGES et MOSELLE, 1956			
— Artisans	3.171	3.033	+ 15 %
— Employés	3.015	2.913	+ 12,6 %
— Ouvriers spécialisés	3.378	3.234	+ 20,6 %
— Mineurs	3.440	3.304	+ 17 %
— Manœuvres	3.190	3.062	+ 15 %

CONSOMMATION ALIMENTAIRE — APPORT PROTÉIQUE (I.N.H.)

	PROTÉINES ANIMALES		PROTÉINES TOTALES	
	Grammes	<i>Différence par rapport aux standards</i>	Grammes	<i>Différence par rapport aux standards</i>
MARSEILLE, 1953-1954				
<i>Ensemble :</i>	36,5	— 13 %	70,5	— 17,3 %
— Cadres	31	— 27 %	65,6	— 25 %
— Employés	30	— 30 %	62,3	— 25 %
— Ouvriers	39	— 3,2 %	75,8	— 8 %
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953				
— Cadres	47,5	+ 2,2 %	93	+ 0,3 %
— Employés	42	— 7,5 %	87	— 4,8 %
— Ouvriers	45	— 4,1 %	98	+ 2,7 %
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955				
— Cadres	52	+ 10,3 %	92	— 1,6 %
— Employés	47	— 1,9 %	88	— 9 %
— Ouvriers	48	+ 2,1 %	88	— 8 %
VOSGES et MOSELLE, 1956				
— Artisans et commerçants	44	— 6,4 %	90	— 4 %
— Employés	44	— 4,7 %	80	— 5,9 %
— Ouvriers spécialisés	48,5	+ 4,9 %	97,5	+ 3,2 %
— Mineurs	50	+ 7,7 %	101	+ 5 %
— Manœuvres	46	— 1 %	92	— 6,8 %

RATIONS TYPES D'ALIMENTS

FOURNISSANT DES PROTEINES ANIMALES (I.N.H.) (en grammes)

	Viandes	Poissons	Œufs	Lait	Fromages
MARSEILLE, 1953-1954					
Ensemble :	103	25	13	239	22,5
— Cadres	103	29	13	170	22
— Employés	88	23	12	242	21
— Ouvriers	124	28	14	285	25
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953					
— Prof. libérales, commerçants .	176	27	20	290	17
— Employés	154,5	18	27	257	16
— Ouvriers	162	20	24	299	18
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955					
— Prof. libérales, commerçants .	200	26	18,5	279	26
— Employés	175	19	31	256	19
— Ouvriers	184	16	25	275	18
VOSGES et MOSELLE, 1956					
— Artisans et commerçants	143,5	14	29	305	22,5
— Employés	134	15	33	326	26,5
— Ouvriers spécialisés	154	14	28	299	32,5
— Mineurs	170	12,5	29	321	40
— Manœuvres	153	16	27	299	24

APPORT LIPIDIQUE ET GLUCIDIQUE (I.N.H.)

	<i>Lipides</i>	<i>Glucides</i>
MARSEILLE, 1953-1954		
Ensemble :	80	325
— Cadres	83	327
— Employés	74	304
— Ouvriers	82	344
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953		
— Prof. libérales, commerçants	113	387
— Employés	118	394
— Ouvriers	126	428
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955		
— Prof. libérales, commerçants	118	352
— Employés	121	346
— Ouvriers	109	337
VOSGES et MOSELLE, 1956		
— Artisans et commerçants	116	415
— Employés	113	390
— Ouvriers spécialisés	122	443
— Mineurs	125	450
— Manœuvres	120	407

POURCENTAGE DES CALORIES ALIMENTAIRES (I.N.H.)

	<i>Protéines</i>	<i>Lipides</i>	<i>Glucides</i>	<i>Alcool</i>
MARSEILLE, 1953-1954				
<i>Ensemble :</i>	12,2	31,3	56,4	5,2
— Cadres	11,3	32,3	56,4	6,5
— Employés	11,7	33,2	57,1	5,7
— Ouvriers	12,5	30,5	57,1	5,6
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953				
— Prof. libérales, commerçants ..	12,7	34,6	52,7	4,1
— Employés	11,7	35,5	52,8	5,1
— Ouvriers	12,1	35	52,8	4,5
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955				
— Prof. libérales, commerçants ..	12,8	37,6	49,6	4,1
— Employés	12,4	38,6	49	5
— Ouvriers	13,1	36,6	50,3	5,4
VOSGES et MOSELLE, 1956				
— Artisans et commerçants	11,8	34,4	53,9	7,1
— Employés	12	34,8	52,8	6
— Ouvriers spécialisés	12	33,8	53,8	7,2
— Mineurs	12,2	34	53,8	6,7
— Manceuvres	11,9	35,2	52,4	5,8

APPORT VITAMINIQUE ET OLIGO-ELEMENTS (I.N.H.)

	Calcium (mg)	Fer (mg)	Vit. A (U.I.)	Vit. B 1 (γ)	Vit. B 2	Vit. C (mg)
MARSEILLE, 1953-1954						
Ensemble :	700	12,5	6.932		1.409	112
— Cadres	629	12,9	7.106	1.448	1.301	114
— Employés	666	11,4	6.408	1.356	1.302	101
— Ouvriers	803	13,9	7.390	1.613	1.588	122,5
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1952-1953						
— Prof. libérales, commerçants ..	770	15,6	8.070	1.850	1.654	117
— Employés	733	15	7.596	1.820	1.551	117
— Ouvriers	787	17	6.895	2.070	1.702	115
NANCY - MEURTHE-ET-MOSELLE, 1954-1955						
— Prof. libérales, commerçants ..	824	15	8.410	1.868	1.705	126
— Employés	725	15	8.500	1.850	1.647	114
— Ouvriers	778	16	9.156	1.931	1.790	132
VOSGES et MOSELLE, 1956						
— Artisans et commerçants	763	14,4	7.393	1.947	1.600	109
— Employés	790	14	7.471	1.852	1.660	109
— Ouvriers spécialisés ..	827	15,6	7.014	2.120	1.700	121
— Mineurs	839	16	7.147	2.067	1.744	107
— Manœuvres	774	15	7.859	1.960	1.644	123

Quelles conclusions tirer de la lecture de ces divers tableaux ?

1) L'APPORT CALORIQUE

On remarque que la consommation est à peu près conforme aux standards alimentaires, plutôt même supérieure à ces standards : il est possible que ceux-ci soient un peu faibles.

D'autres enquêtes faites par l'I.N.H. et rapportées par TRÉMO-LIÈRES, SERVILLO, VINET et COLSON dans « Géographie de l'Alimentation en France » (*Bulletin de l'I.N.H.*, 1952) avaient mis en évidence le fait qu'il doit exister une régulation spontanée de la consommation calorique.

2) L'APPORT PROTEIQUE

Si nous exceptons l'enquête de Marseille 1953-1954, on peut conclure que cet apport est également conforme (pour les protéines totales) aux standards alimentaires calculés.

Par contre, l'apport de protéines animales est des plus variables. Le déficit du bilan protéique total dans l'enquête de Marseille 1953-1954 est dû pour la plus grande part à un déficit de protéines animales.

Dans la plupart des enquêtes, le bilan en calcium est nettement déficitaire (de 20 à 30 %); on peut en conclure que la consommation des produits laitiers est insuffisante : ce fait explique pour une bonne part, la carence protéique de l'enquête de Marseille 1953-1954. Dans les autres enquêtes c'est la viande qui couvre la meilleure partie des besoins.

Il en résulte deux inconvénients :

1° le déficit en calcium ;

2° le coût élevé de l'alimentation.

On calcule que dans l'ensemble les viandes et charcuteries constituent à elles seules le tiers de la dépense alimentaire, le lait et les fromages seulement 8 %. Pour un apport protéique équivalent, les viandes coûtent environ 2,7 fois plus cher que les produits laitiers.

3) L'APPORT LIPIDIQUE ET GLUCIDIQUE

La lecture des tableaux précédents démontre bien que la consommation lipidique est dans l'ensemble excédentaire. Ce fait est

particulièrement prononcé dans les régions de l'Est où la consommation atteint un taux dangereux : On sait, en effet, qu'on incrimine les régimes hyperlipidiques dans la genèse de la maladie athéromateuse.

Le Docteur TRÉMOLIÈRES, en particulier, a étudié le régime alimentaire de 28 malades atteints d'une première crise d'infarctus du myocarde, en même temps que celui de 28 témoins comparables par leur sexe, leur âge, leur métier et leur corpulence. Le régime infarctogène apparut comme excédentaire de 30 % en calories dues principalement à l'élévation des lipides (43 %) et plus accessoirement en protides animales. La consommation, dont l'élévation caractérisait principalement ces malades, était celle de la charcuterie : 22 sujets sur 28 en mangeaient plus de 20 gr par jour contre 6 chez les témoins. « En somme, il s'agissait de sujets ayant un goût marqué pour la charcuterie et les viandes grasses. »

Ces impressions sont d'ailleurs corroborées par une étude expérimentale des régimes athérogènes chez le rat par TRÉMOLIÈRES : Ce régime était hypercalorique et hyperlipidique.

Quant à la consommation glucidique, on sait qu'elle peut servir à compléter les besoins alimentaires une fois que les apports protidiques et lipidiques sont satisfaits de façon convenable. Certains groupes des enquêtes présentées auraient dû augmenter leur consommation au détriment des lipides.

4) L'APPORT VITAMINIQUE

- La vitamine C est consommée de façon convenable, il n'y a pas, dans l'ensemble, de risque d'hypovitaminose.
- La vitamine A : consommation excédentaire.
- La vitamine B 1 : sa consommation semble convenable dans l'ensemble, mise à part l'enquête de Marseille 1953-1954 où elle est un peu faible. Ailleurs les besoins de cette vitamine sont assez largement satisfaits.
- La vitamine B 2 : les besoins sont couverts de façon très correcte.
- Les risques d'hypervitaminose sont donc, dans l'ensemble, assez minimes à notre époque dans les régions urbaines ; il existe néanmoins des milieux connaissant une hypovitaminose B 2 par exemple.

C. — CONSOMMATION DES BOISSONS ALCOOLISEES EN FRANCE

Un triste record : la France est le premier consommateur mondial (par tête d'habitant) de boissons alcoolisées. C'est ce qu'expriment les chiffres que voici :

Consommation annuelle, par tête d'habitant, en alcool absolu (*Semaine des Hôpitaux*, 1956) :

— France	35	litres
— Italie	18	»
— Belgique	12	»
— U. S. A.	8	»
— Grande-Bretagne	6	»
— Allemagne	4	»
— Norvège	3	»
— Suède	4,5	»
— Pays-Bas	2,5	»
— Finlande	1,5	»

Le nombre des débits de boissons est en rapport avec ces chiffres. Il en existe, en effet :

— 1 pour	86	habitants en France
— 1 »	246	» en Allemagne
— 1 »	430	» en Angleterre
— 1 »	3.000	» en Suède

Les dépenses annuelles en boissons alcoolisées représentaient en 1952, dans le revenu national, une somme de 750 milliards.

Les courbes ci-jointes (*fig. 8 et 9*) donnent une idée sur les méfaits de l'alcoolisme en France.

Ces chiffres, ces courbes, ces faits sont bien connus. Notre but, en les citant, n'a pas été une recherche d'originalité. Nous avons voulu situer le problème dans son ensemble.

L'Institut National d'Hygiène a publié une enquête sur la consommation des boissons en France (*Bulletin de l'I.N.H.*, Tome XIII, avril 1958). Nous faisons un large emprunt aux résultats qui y sont consignés.

L'I.N.H. a interrogé 500 personnes de la ville de Saint-Etienne, prises par tirage au sort sur les listes électorales.



FIGURE 8

Nombre d'admissions pour alcoolisme dans les hôpitaux psychiatriques
de 1946 à 1954

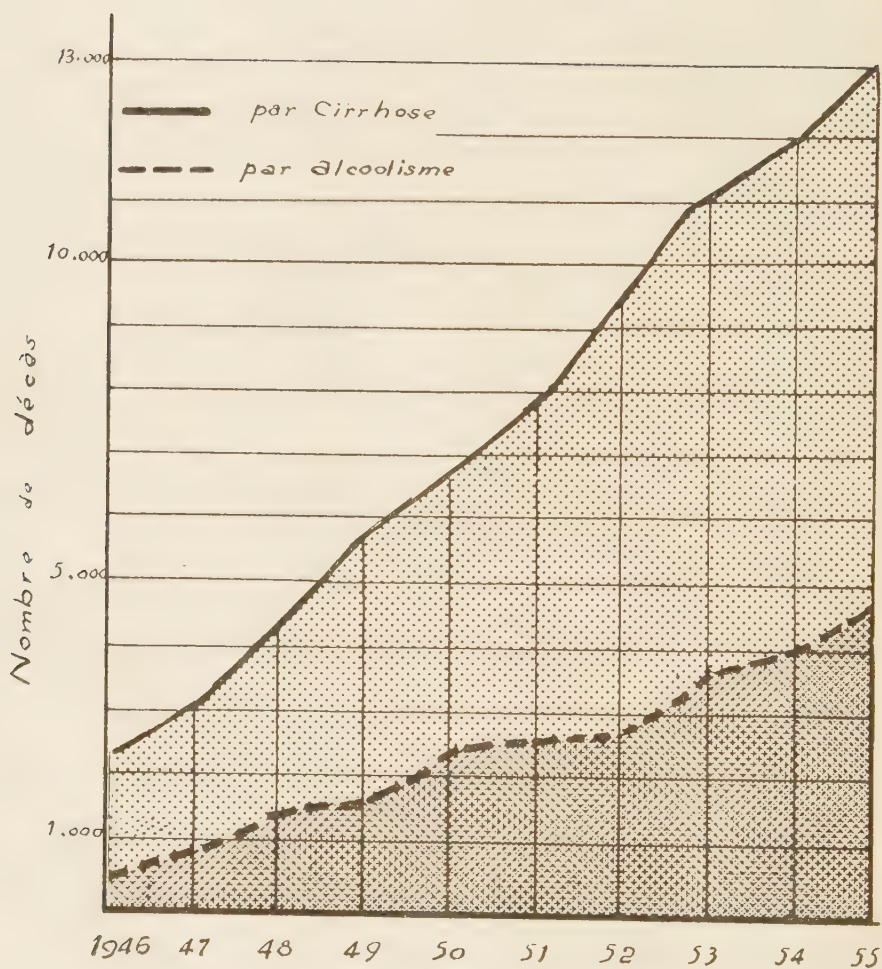


FIGURE 9

Nombre de décès par cirrhose de 1946 à 1955 en France métropolitaine

La *figure 10* montre qu'environ 13 % des personnes enquêtées consomment plus de 2 litres de vin par jour.

Dans l'échelle sociale ce sont les ouvriers qualifiés et les manœuvres qui consomment le plus d'alcool.

La consommation de vin en dehors des repas est un fait purement masculin.

La *figure 12* montre :

1° Que l'alcoolisme des femmes est beaucoup moins fréquent.

2° La grande proportion de buveurs (hommes) de vin en dehors des deux grands repas de midi et du soir :

— 53 % de consommateurs au casse-croûte matinal ;

— 53 % en dehors des repas.

Interrogée sur les boissons réputées stimulantes, la courbe ci-dessous indique le pourcentage, suivant le milieu social, de ceux qui ont cité les boissons non alcoolisées.

Le prestige des boissons alcoolisées est d'autant plus marqué que l'on descend dans l'échelle sociale.

En dehors des milieux 1, 2, 3 (industriels, chefs d'entreprises, professions libérales, fonctionnaires, cadres) et du groupe 6 (petits fonctionnaires et employés) la tendance à boire des boissons alcoolisées croît jusque vers l'âge de quarante-cinq ans environ (voir courbe ci-dessous).

Ces quelques données concernant l'alcoolisme sont très intéressantes à considérer.

La mise en application d'un système de travail tel que la journée continue doit en tenir compte. C'est, en effet, l'occasion de modifier les habitudes alimentaires et de rationaliser parallèlement la prise de repas et de boissons.

D. — COMPOSITION ET REPARTITION DES PRINCIPAUX REPAS DANS LES REGIONS URBAINES EN FRANCE

De nombreuses enquêtes se sont intéressées à l'alimentation des divers groupes sociaux. Peu d'enquêtes (tout au moins en France) ont réussi à en définir la composition qualitative et

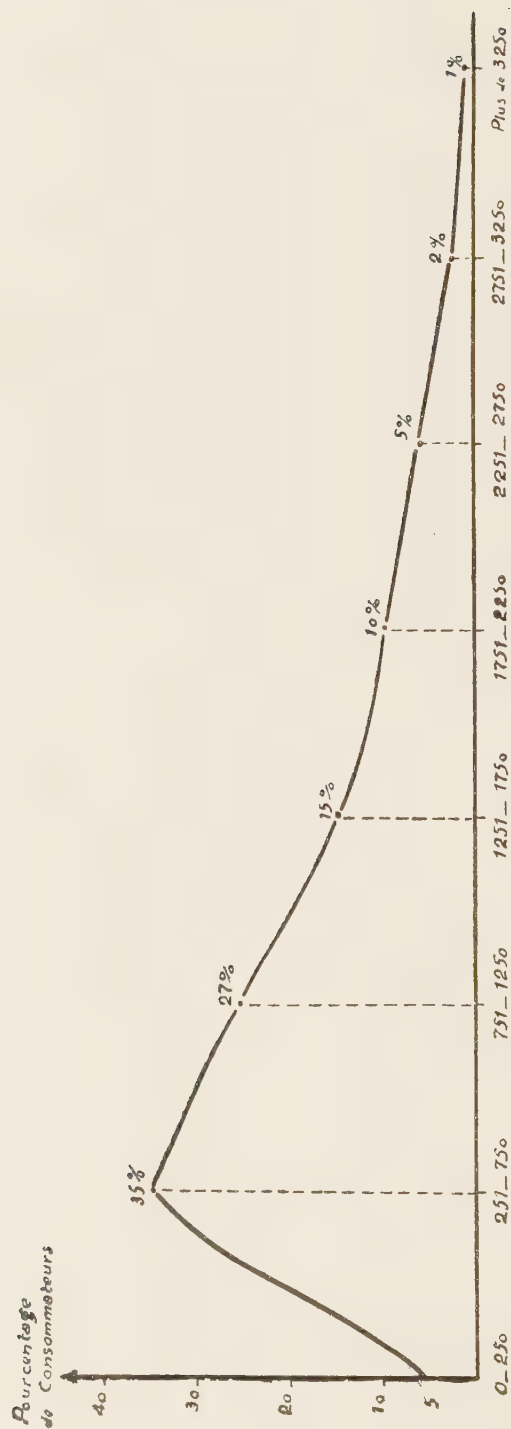


FIGURE 10

Quantité d'alcool (calculée en vin à 11°) consommée par les différents sujets ayant fait l'objet d'une statistique de l'Institut National d'Hygiène. Environ 13 % des individus, quotidiennement, consomment 2 litres de vin ou du moins l'équivalent en alcool de 2 litres de vin

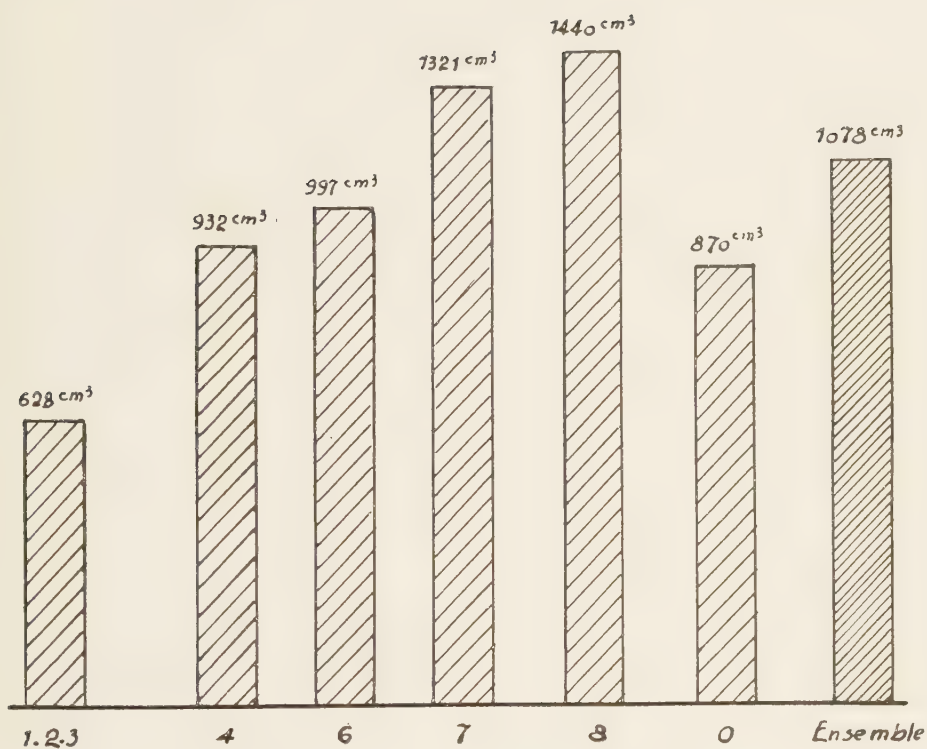


FIGURE 11

Consommation globale d'alcool par jour suivant les groupes sociaux, évaluée en vin pur à 11° (chez les hommes)

1, 2, 3 = Industriels, chefs d'entreprise, professions libérales, fonctionnaires, cadres
 4 = Commerçants et artisans

6 = Fonctionnaires et employés
 7 = Ouvriers
 8 = Manœuvres
 0 = Retraités

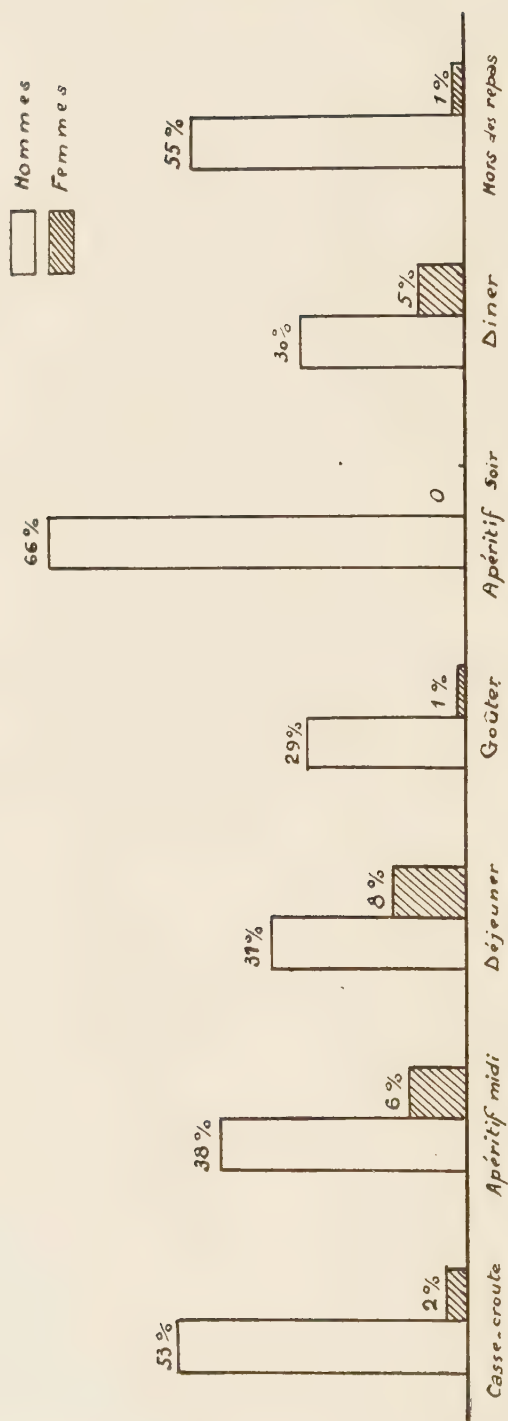


FIGURE 12

Occasions de consommation de boissons alcoolisées

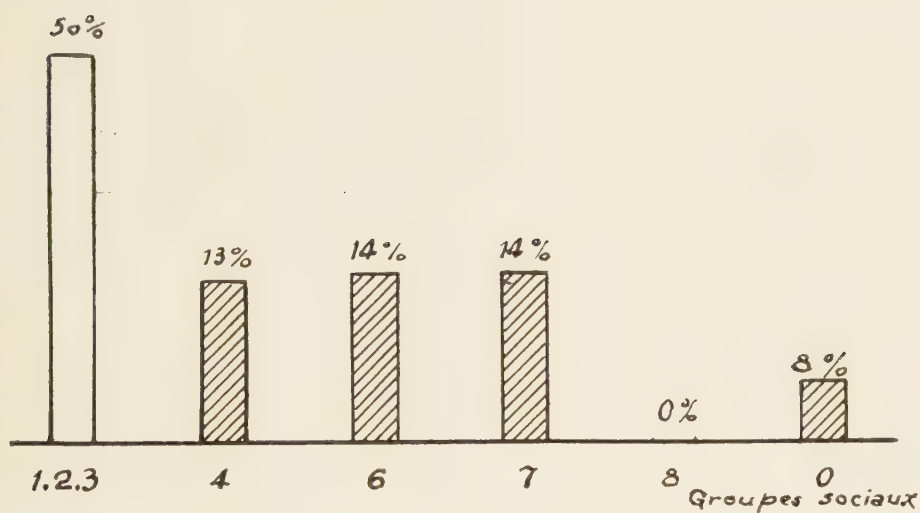


FIGURE 13

Pourcentage des sujets à qui on a demandé de citer une boisson stimulante
et qui ont répondu en citant une boisson non alcoolisée
(Institut National d'Hygiène)

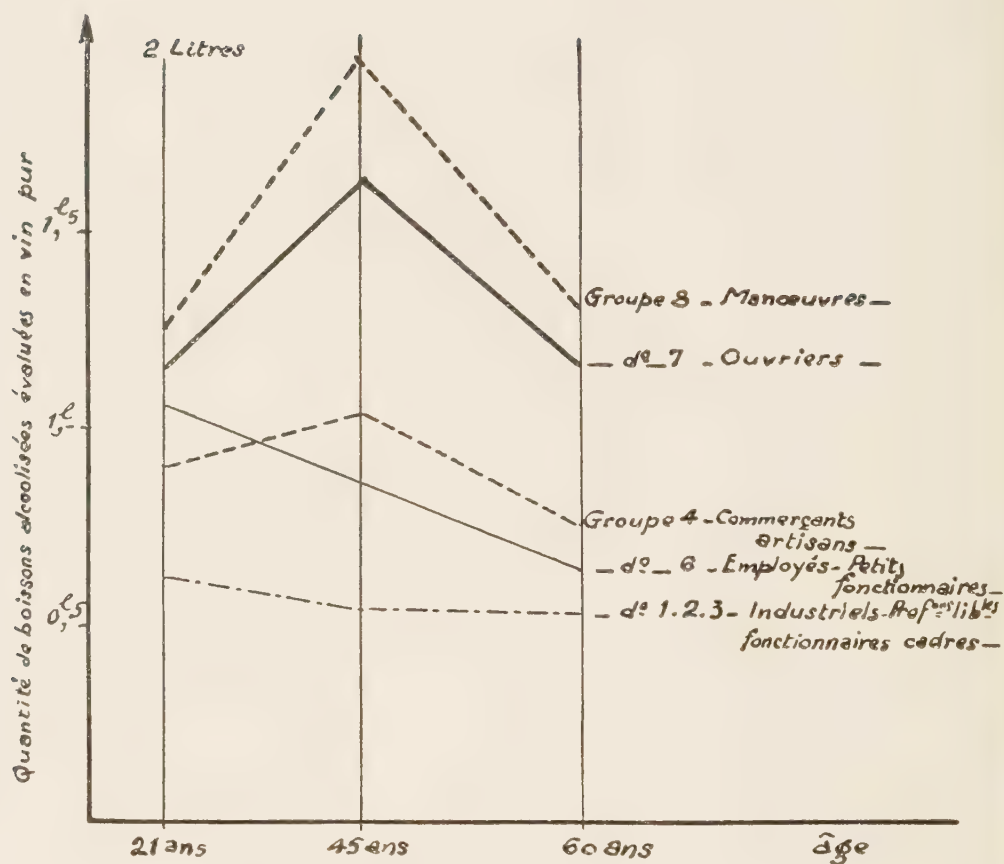


FIGURE 14

La propension à boire des boissons alcoolisées croît généralement de vingt à quarante-cinq ans. Seuls les sujets appartenant aux groupes sociaux 1, 2, 3 et 6 paraissent échapper à cette règle (Institut National d'Hygiène)

quantitative et plus particulièrement celle des repas intermédiaires (petit déjeuner, casse-croûte, goûter) qui doivent leur nom au fait qu'ils sont intercalés entre deux repas très importants le déjeuner et le dîner.

Nous consacrerons ce chapitre plus spécialement à l'étude de ces repas intermédiaires, car nous verrons ailleurs que leur insuffisance, leur monotonie peuvent entraîner l'échec (sur le plan physiologique) de la journée continue.

DANS LA GRECE ANTIQUE

Tout d'abord étudions *la répartition des repas au cours des siècles*.

Un repas important, le *dîner*, pris peu après le coucher du soleil.

Ce repas était parfois complété par un souper.

Quant aux deux autres repas : le petit déjeuner et le souper, ils représentaient une sorte d'en-cas.

CHEZ LES LATINS

Le dîner est encore le repas principal pris entre cinq et six heures du soir.

Le petit déjeuner et le déjeuner étaient des repas sommaires.

Sous le règne de Trajan, le médecin de l'empereur avait prescrit à ce dernier la suppression du petit déjeuner. Celui-ci était remplacé par un verre d'eau froide vers huit heures du matin. Le déjeuner, composé de viandes foides, de légumes et de fruits, avait lieu entre dix heures l'été et midi l'hiver. Le goûter n'était guère utilisé que par les femmes et les enfants.

AU MOYEN AGE

Le « repas viatique » était le plus copieux et avait lieu à sept heures du matin et le souper à cinq heures du soir.

Peu à peu le premier fut retardé à huit et dix heures du matin et un petit déjeuner pris à sa place.

A LA RENAISSANCE

Déjeuner à dix heures ; souper à dix-sept heures.

SOUS HENRI IV

Les médecins font débiter le repas principal vers dix ou onze heures le matin. Ce repas devait durer une heure. Il était suivi d'un repos d'une demi-heure. Le souper était fixé à dix-sept heures.

AU XVII^e SIECLE

Repas principal « après messe » à midi (Boileau); dîner vers six heures du soir.

AU XVIII^e SIECLE

Nouveau glissement à quatorze heures du repas principal.
Souper à dix heures du soir.

A L'HEURE ACTUELLE

- Le petit déjeuner est pris, dans la majorité des cas, entre six et huit heures le matin.
- Le casse-croûte vers dix heures.
- Le déjeuner entre douze et treize heures.
- Le goûter vers seize heures et dix-sept heures.
- Le dîner vers dix-neuf heures ou vingt heures.

Nous allons maintenant étudier la *composition de chacun de ces repas en France, dans les régions urbaines.*

1) LE PETIT DEJEUNER

Une enquête sur l'alimentation des travailleurs parisiens dont les résultats sont parus dans les « Archives des Maladies Professionnelles, de Médecine du Travail et de la Sécurité Sociale » (*) concernait un groupe de 252 travailleurs parisiens (174 hommes et 78 femmes).

(*) V. RAYMOND et C. BARUCH, juillet-août 1958.

Le petit déjeuner, au cours de cette étude, était :

- dans 5 cas : absent ;
- dans 96 cas : composé de café au lait ;
- dans 87 cas : café, lait, pain et beurre.

Seuls 14 individus prenaient un repas plus complet, ce repas était pris habituellement entre six et sept heures du matin.

* *

Nous allons maintenant donner quelques résultats tirés d'une enquête faite à Marseille en 1958 par l'I.N.H. et dont le dépouillement est en cours (*).

Les résultats à en tirer sont cependant limités. En effet :

- 1° Ils ne donnent aucune notion de la quantité totale de calories absorbée au petit déjeuner.
- 2° On ignore également la quantité de chaque aliment qui a été consommée.
- 3° Il s'agit d'un questionnaire familial : les aliments qui y figurent ne sont pas consommés forcément par tous les membres de la famille.

Ainsi lorsqu'on voit : café, lait, chocolat, il est vraisemblable que certains ont pris du café noir ou au lait et d'autres du chocolat.

L'enquête intéresse :

- 10 familles de 1 enfant (soit 2 adultes + 1 enfant)
- 7 » » 2 enfants (» » » + 2 enfants)
- 7 » » 3 » (» » » + 3 »)
- 9 » » 4 » (» » » + 4 »)

8 familles ayant recueilli, par ailleurs, un adulte supplémentaire, le nombre total d'individus atteint 155.

L'enquête couvre en tout 228 petits déjeuners familiaux : 32 familles ont rempli le questionnaire durant sept jours, 1 famille durant seulement quatre jours. Nous fournirons plus bas le détail de cette enquête.

(*) Le Docteur TRÉMOLIÈRES et Mademoiselle VINIT ont eu la gentillesse de bien vouloir nous confier quelques-uns des questionnaires remplis. Nous les en remercions bien vivement.

PREMIERE CONSTATATION

Le nombre des aliments couramment utilisés au petit déjeuner est très restreint. Nous avons recueilli le nombre de fois où chaque aliment était utilisé par la famille. On obtient ainsi :

— Lait	209 fois cité
— Café	191 »
— Pain	134 »
— Beurre	98 »
— Chocolat	33 »
— Banania	29 »
— Phoscao	4 »
— Nescao	3 »

— Les autres aliments ne sont cités qu'avec une fréquence négligeable.

— Fromage	7 fois cité
— Croissant	7 »
— Biscotte	9 »
— Pain au chocolat	9 »
— Brioche	6 »
— Gâteau	2 »
— Confiture	1 »
— Yaourt	2 »
— Fruit	10 »
— Longuet	2 »
— Galette	2 »
— Pain d'épices	1 »
— Tisane	2 »
— Tonimalt	7 »

Il y a donc un type de petit déjeuner très en faveur : café (plus rarement chocolat ou dérivés), lait, pain et beurre.

DEUXIEME CONSTATATION

Le petit déjeuner est d'une incroyable *monotonie*. 16 familles sur 33 ont déclaré prendre exactement le même petit déjeuner tous les jours de la semaine de l'enquête. 50 % des individus consommaient donc le même repas tous les matins !

TROISIEME CONSTATATION

En ne faisant de recherches à ce sujet que sur les 14 dernières familles (59 personnes) nous avons trouvé un pourcentage de prises du petit déjeuner de 97 %.

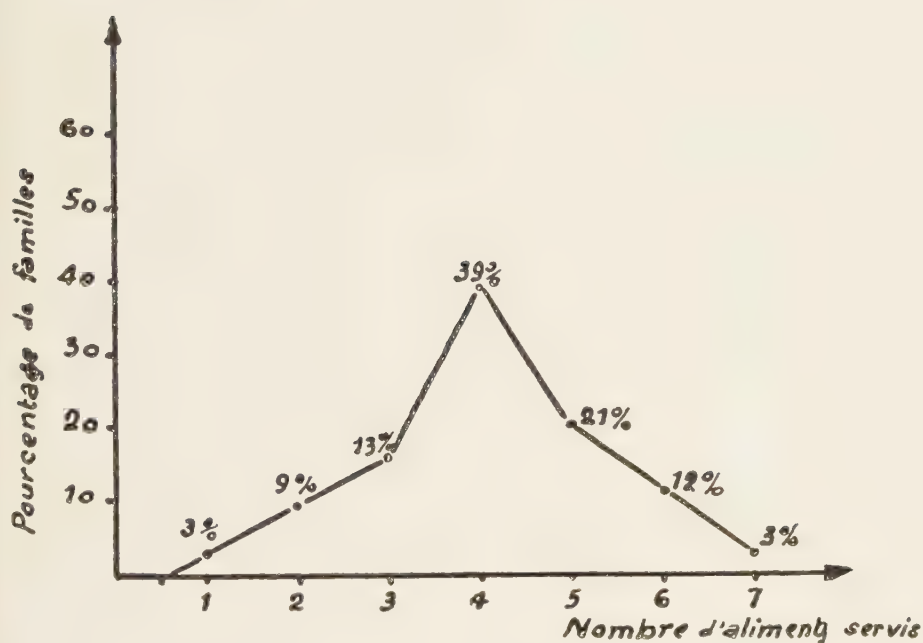


FIGURE 15
INSUFFISANCE ET MONOTONIE DU PETIT DÉJEUNER

Le petit déjeuner est un repas *monotone*. C'est une des raisons pour laquelle il est insuffisant. Tout donne à penser que si le petit déjeuner était plus riche, plus varié, faisant l'objet d'une préparation plus attentive, plus détaillée, il redeviendrait un repas valable. Il serait utile qu'en France disparaisse cette erreur alimentaire qui consiste à réduire à presque rien le premier repas de la journée

QUATRIEME CONSTATATION

Si l'on fait le bilan, pour les 33 familles, du nombre d'aliments qui, en une semaine, ont été servis au petit déjeuner, on voit que :

—	1	famille	n'a	servi	que	1	aliment
—	3	familles	n'ont	servi	que	2	aliments
—	4	»	»	»	»	3	»
—	13	»	»	»	»	4	»
—	7	»	»	»	»	5	»
—	4	»	»	»	»	6	»
—	1	famille	a	servi		7	»

Si l'on admet qu'en général les repas qui comportent peu d'aliments ne sont pas consommés avec beaucoup d'appétit, on peut déduire de ces faits que le petit déjeuner est fatalement insuffisant.

EN RESUME

Cette enquête semble démontrer que si le petit déjeuner est un repas pris dans la grande majorité des cas, il s'agit en réalité d'un repas monotone et insuffisant. Combien de travailleurs s'en vont le matin après avoir consommé un café noir ou un vague café au lait. Une enquête affirmait même que 51 % des travailleurs masculins des villes consommaient des boissons alcoolisées, le matin à jeun. Même si ce chiffre est plus élevé qu'il ne l'est réellement, une simple visite dans un débit de boissons, le matin entre sept et huit heures montre qu'il n'est pas très exagéré.

* *

DETAIL DE L'ENQUETE

• N° 15 : MANŒUVRE (père, mère, 1 enfant)

—	1 ^{er}	jour	:	café,	lait,	pain grillé	
—	2 ^e	»	:	»	»	»	banania
—	3 ^e	»	:	»	»	»	beurre
—	4 ^e	»	:	»	»	»	»
—	5 ^e	»	:	»	»	»	banania
—	6 ^e	»	:	»	»	»	beurre
—	7 ^e	»	:	»	»	»	»

La famille a cité :

- 7 fois le café;
- 7 fois le lait;
- 7 fois le pain;
- 3 fois le beurre;
- 2 fois le banania.

- N° 18 : MATELOT (père à bord, mère, belle-mère, 1 enfant de dix ans)

— 1^{er} jour : café, pain, fromage, banania, 2 croissants

— 2^e » : » » » » »

— 3^e » : » » » » »

— 4^e » : » » » » »

— 5^e » : » » » » »

— 6^e » : » » » » »

— 7^e » : banania, 2 croissants

La famille a cité :

- 7 fois le café;
- 7 fois le banania;
- 7 fois les croissants;
- 6 fois le pain;
- 6 fois le fromage.

- N° 19 : MANŒUVRE (père, mère, 1 enfant apprenti)

— 1^{er} jour : café

— 2^e » : »

— 3^e » : »

— 4^e » : »

— 5^e » : »

— 6^e » : »

— 7^e » : »

La famille a cité :

- 7 fois le café.

- N° 23 : OUVRIER (père, mère, 2 enfants : treize et dix ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre

— 2^e » : banania » » »

— 3^e » : café » » »

— 4^e » : » » » »

— 5^e » : » » » »

— 6^e » : » » » »

— 7^e » : » » » »

La famille a cité :

- 6 fois le café;
- 1 fois le banania;

7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

• N° 34 : OUVRIER (père, mère, 1 enfant de onze ans)

— 1^{er} jour : café, lait, biscottes
— 2^e » : » » »
— 3^e » : » » »
— 4^e » : » » »
— 5^e » : » » »
— 6^e » : » » »
— 7^e » : » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois les biscottes.

• N° 25 : MAÇON (père, mère, 2 enfants : six et quatorze ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain au chocolat
— 2^e » : » » » »
— 3^e » : » » » fromage
— 4^e » : » » » chocolat
— 5^e » : » » » »
— 6^e » : » » » »
— 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
6 fois le pain au chocolat;
1 fois le pain;
1 fois le fromage.

• N° 61 : OUVRIER (père, mère, 2 enfants : huit ans et trois ans, 1 grand-mère)

— 1^{er} jour : café, blédine, lait
— 2^e » : » nescao »
— 3^e » : » blédine, »
— 4^e » : » » »
— 5^e » : » nescao »
— 6^e » : » blédine, »
— 7^e » : » nescao »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
2 fois la blédine;
3 fois le nescao.

- N° 64 : OUVRIER (père, mère, 3 enfants : six ans, trois ans et six mois)

— 1 ^{er} jour :	café,	lait,	biscottes,	beurre	
— 2 ^e » :	»	»	gâteau	(0)	
— 3 ^e » :	»	»	pain	»	
— 4 ^e » :	»	»	brioche	»	
— 5 ^e » :	»	»	pain	»	
— 6 ^e » :	»	»	biscottes	»	
— 7 ^e » :	»	»	pain	»	

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
2 fois les biscottes;
1 fois les gâteaux;
1 fois les brioches;
2 fois le pain.

- N° 67 : OUVRIER (père, mère, 2 enfants : quatre ans et dix-huit mois)

— 1 ^{er} jour :	lait,	café	
— 2 ^e » :	»	»	
— 3 ^e » :	»	chocolat	
— 4 ^e » :	»	café	
— 5 ^e » :	»	»	
— 6 ^e » :	»	»	
— 7 ^e » :	»	»	

La famille a cité :

6 fois le café;
7 fois le lait;
1 fois le chocolat.

- N° 69 : OUVRIER (père, mère, 2 enfants : quinze ans, apprenti, et onze ans)

— 1 ^{er} jour :	café,	lait,	banania	
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 3 ^e » :	»	»	»	»
— 4 ^e » :	»	»	»	»
— 5 ^e » :	»	»	»	»
— 6 ^e » :	»	»	»	»
— 7 ^e » :	»	»	»	»

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le banania.

- N° 75 : OUVRIER (père, mère, 3 enfants : seize ans, apprenti, treize ans, deux ans et demi)

— 1^{er} jour : café, lait, pain
— 2^e » : » » » chocolat
— 3^e » : » » » »
— 4^e » : » » » »
— 5^e » : » » » »
— 6^e » : » » » »
— 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
6 fois le chocolat.

- N° 72 : OUVRIER (père, mère, 4 enfants : sept, six, trois et deux ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre
— 2^e » : » » » »
— 3^e » : » » » »
— 4^e » : » » » »
— 5^e » : » » » »
— 6^e » : » » » »
— 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

- N° 87 : OUVRIER (père, mère, 3 enfants : seize, treize et quatorze ans)

— 1^{er} jour : café, lait, banania, pain, confiture
— 2^e » : » » chocolat
— 3^e » : » » banania
— 4^e » : » » »
— 5^e » : » » »
— 6^e » : » » »
— 7^e » : » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
5 fois le banania;
1 fois le chocolat;
1 fois le pain;
1 fois la confiture.

- N° 11 : OUVRIER (père mère, 4 enfants : cinq, quatre, deux ans et demi et seize mois)

— 1^{er} jour : lait, pain, chocolat, beurre
 — 2^e » : » » » »
 — 3^e » : » » » »
 — 4^e » : » » » »
 — 5^e » : » » » »
 — 6^e » : » » » »
 — 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le lait;
 7 fois le pain;
 7 fois le chocolat;
 7 fois le beurre.

- N° 59 : OUVRIER (père, mère, 4 enfants : onze, dix, sept et quatre ans, 1 grand-mère)

— 1^{er} jour : café, chocolat, lait, pain
 — 2^e » : » » » »
 — 3^e » : » » » »
 — 4^e » : » » » »
 — 5^e » : » » » »
 — 6^e » : » » » »
 — 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
 7 fois le lait;
 7 fois le pain;
 7 fois le chocolat.

- N° 65 : OUVRIER (père, mère, 4 enfants : onze, huit, cinq et trois ans)

— 1^{er} jour : lait, pain, beurre
 — 2^e » : yaourts
 — 3^e » : lait, pain, beurre
 — 4^e » : yaourts
 — 5^e » : lait, pain, beurre
 — 6^e » : » » »
 — 7^e » : » » »

La famille a cité :

5 fois le lait;
 5 fois le pain;
 5 fois le beurre;
 2 fois le yaourt.

• N° 72 : OUVRIER (père, mère, 4 enfants)

— 1 ^{er} jour :	café,	lait,	pain,	beurre
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 3 ^e » :	»	»	»	»
— 4 ^e » :	»	»	»	»
— 5 ^e » :	»	»	»	»
— 6 ^e » :	»	»	»	»
— 7 ^e » :	»	»	»	»

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

• N° 73 : OUVRIER (père, mère, 2 enfants : neuf et six ans)

— 1 ^{er} jour :	phoscao,	pain,	fruits,	brioche
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 2 ^e » :	»	»	»	0
— 3 ^e » :	café	»	lait,	brioche
— 4 ^e » :	»	»	»	beurre, fruits
— 5 ^e » :	»	»	»	confiture
— 6 ^e » :	phoscao	»	brioche	
— 7 ^e » :	»	»	fruits	

La famille a cité :

3 fois le café;
4 fois le phoscao;
7 fois le pain;
3 fois les fruits;
3 fois le lait;
3 fois les brioches;
1 fois la confiture;
1 fois le beurre.

• N° 74 : OUVRIER (père, mère, 4 enfants : de quatre à douze ans)

— 1 ^{er} jour :	café,	lait,	pain,	beurre
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 3 ^e » :	»	»	»	»
— 4 ^e » :	»	»	»	»
— 5 ^e » :	»	»	»	»
— 6 ^e » :	»	»	»	»
— 7 ^e » :	»	»	»	»

La famille a cité :

7 fois le café;

7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

• N° 24 : EBÉNISTE (2 adultes, 1 enfant : onze ans)

— 1^{er} jour : lait, brioche
— 2^e » : » longuet
— 3^e » : » brioche
— 4^e » : » pain d'épices
— 5^e » : » longuet
— 6^e » : » galette
— 7^e » : » »

La famille a cité :

7 fois le lait;
2 fois les brioches;
2 fois les longuets;
2 fois les galettes;
1 fois le pain d'épices.

• N° 41 : MENUISIER (2 adultes, 1 enfant : dix-huit mois)

— 1^{er} jour : café, lait
— 2^e » : » »
— 3^e » : » »
— 4^e » : » »
— 5^e » : » »
— 6^e » : » »
— 7^e » : » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait.

• N° 70 : CHAUFFEUR (2 adultes, 1 enfant : quatorze ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre
— 2^e » : » » »
— 3^e » : » » »
— 4^e » : » » »
— 5^e » : » » »
— 6^e » : » » »
— 7^e » : » » »

La famille a cité :

6 fois le lait;
7 fois le café;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

• N° 80 : LIVREUR (2 adultes, 1 enfant : huit ans)

— 1 ^{er} jour :	banania,	lait,	pain,	beurre
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 3 ^e » :	»	»	»	»
— 4 ^e » :	»	»	»	»
— 5 ^e » :	»	»	»	»
— 6 ^e » :	»	»	»	»
— 7 ^e » :	»	»	»	»

La famille a cité :

7 fois le banania;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

• N° 81 : MENUISIER (2 adultes, 1 enfant)

— 1 ^{er} jour :	chocolat,	pain,	beurre,	café
— 2 ^e » :	tisane		»	
— 3 ^e » :	chocolat,	pain,	beurre	»
— 4 ^e » :	tisane		»	
— 5 ^e » :	lait		»	
— 6 ^e » :	»		»	
— 7 ^e » :	»	pain,	beurre	» chocolat

La famille a cité :

7 fois le café;
3 fois le chocolat;
2 fois la tisane;
3 fois le lait;
2 fois le pain;
2 fois le beurre.

• N° 47 : MENUISIER + Commerçante (2 adultes, 1 enfant : huit ans)

— 1 ^{er} jour :	café,	lait,	pain,	beurre
— 2 ^e » :	»	»	»	»
— 3 ^e » :	»	»	»	»
— 4 ^e » :	»	»	»	»
— 5 ^e » :	»	»	»	»
— 6 ^e » :	»	»	»	»
— 7 ^e » :	»	»	»	»

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

- N° 69 : EBÉNISTE + Fonctionnaire + Employée de bureau
(3 adultes, 2 enfants)

— 1^{er} jour : café, lait

— 2^e » : » » »

— 3^e » : » » »

— 4^e » : » » »

— 5^e » : » » »

— 6^e » : » » »

— 7^e » : » » »

La famille a cité :

7 fois le café;

7 fois le lait.

- N° 23 : 2 adultes + 3 enfants : (dix, neuf et quatre ans)

— 1^{er} jour : tonimalt, lait, fruits

— 2^e » : » » »

— 3^e » : » » »

— 4^e » : » » »

— 5^e » : » » »

— 6^e » : » » »

— 7^e » : » » »

La famille a cité :

7 fois le tonimalt;

7 fois le lait;

7 fois les fruits.

- N° 18 : ROTATIVISTE (2 adultes, 3 enfants : dix, douze et deux ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre, blédine

— 2^e » : » » » » »

— 3^e » : » » » » »

— 4^e » : » » » » »

— 5^e » : » » » » »

— 6^e » : » » » » »

— 7^e » : » » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;

7 fois le lait;

7 fois le pain;

7 fois le beurre;

7 fois la blédine.

- N° 66 : PLOMBIER + Femme de ménage (2 adultes, 3 enfants : seize, onze et huit ans)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre

— 2^e jour : café, lait, pain, beurre
— 3^e » : » » » »
— 4^e » : » » » »
— 5^e » : » » » »
— 6^e » : chocolat » » »
— 7^e » : café, gâteaux

La famille a cité :

6 fois le café;
1 fois le chocolat;
6 fois le lait;
1 fois les gâteaux;
6 fois le pain;
6 fois le beurre.

- N° 77 : EMPLOYÉE DE MAGASIN + Monteur dépanneur en plomberie (3 enfants : six, cinq et deux ans et demi)

— 1^{er} jour : café, chocolat, lait, pain, beurre
— 2^e » : » » » » »
— 3^e » : » » » » »
— 4^e » : » » » » »
— 5^e » : » » » » »
— 6^e » : » » » » »
— 7^e » : » » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le chocolat;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

- N° 49 : SERRURIER + Gardien de nuit + 3 adultes + 4 enfants (douze, onze, six ans et dix-huit mois)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre
— 2^e » : » » » »
— 3^e » : » » » »
— 4^e » : » » » »
— 5^e » : » » » »
— 6^e » : » » » »
— 7^e » : » » » »

La famille a cité :

7 fois le café;
7 fois le lait;
7 fois le pain;
7 fois le beurre.

- N° 12 : SOUDEUR (2 adultes, 4 enfants : seize, treize, huit ans et six mois)

— 1^{er} jour : café, lait, pain, beurre

— 2^e » : » » » »

— 3^e » : » » » »

— 4^e » : » » » »

La famille a cité :

4 fois le café;

4 fois le lait;

4 fois le pain;

4 fois le beurre.

- N° 27 : 2 adultes + 4 enfants (quatorze, cinq, trois ans et demi et un an et demi)

— 1^{er} jour : café, lait

— 2^e » : » »

— 3^e » : » »

— 4^e » : » »

— 5^e » : » »

— 6^e » : » »

— 7^e » : » »

La famille a cité :

7 fois le café;

7 fois le lait;

2) *LE CASSE-CROUTE*

Il représente le deuxième repas éventuel de la journée.

Dans l'enquête rapportée dans « Les Archives des Maladies Professionnelles, de Médecine du Travail et de la Sécurité Sociale » (juillet-août 1958) dont nous avons déjà parlé à propos du petit déjeuner, ce casse-croûte était consommé par 96 travailleurs sur 252.

— Il était surtout consommé vers neuf heures.

— C'étaient les travailleurs prenant un petit déjeuner léger qui s'en munissaient.

— Il était composé de pain, charcuterie, fromage, confiture.

Nous avons également étudié pour le casse-croûte les questionnaires dus à l'obligeance du Docteur TRÉMOLIÈRES et que nous avons utilisés pour le petit déjeuner. Rappelons qu'il s'agit d'une enquête faite à Marseille en 1958 et portant sur 155 individus.

PREMIERE CONSTATATION

Sur les 1.079 casse-croûtes possibles que représentait cette enquête, 242 seulement ont été consommés.

22 % des personnes seulement consommaient un casse-croûte.

DEUXIEME CONSTATATION

La forme même du questionnaire dont nous disposions ne permet pas d'affirmer que ce sont les travailleurs qui ont pris un petit déjeuner très léger qui se munissent de casse-croûte.

Rappelons que le questionnaire n'intéresse pas uniquement les travailleurs, mais toute leur famille. Qu'il ne donne aucune information sur le mode de nourriture de chaque individu de la famille.

Cependant, il est vraisemblable que ce casse-croûte puisse remplacer ou compléter un petit déjeuner par trop incomplet.

TROISIEME CONSTATATION

Nous avons, comme pour le petit déjeuner, noté le nombre de fois où un aliment était consommé. Nous avons ainsi relevé :

1° BOULANGERIE : 76 fois citée

— Pain	:	74 fois
— Biscottes	:	1 »
— Longuet	:	1 »

2° CHARCUTERIE : 49 fois citée

— Saucisson	:	16 fois
— Mortadelle	:	1 »
— Jambon	:	9 »
— Pâté de tête	:	1 »
— Rôti de porc	:	1 »
— Coppa	:	1 »

3° PATISSERIE : 49 fois citée

— Pain au lait	:	1 fois
— Brioche	:	25 »
— Croissant	:	11 »
— Pain d'épices	:	1 »
— Pain au chocolat	:	9 »
— Galette	:	2 »

4° CONFISERIE : 24 fois citée

— Chocolat	:	13 fois
— Confiture	:	8 »
— Miel	:	3 »

5° FROMAGE : 23 fois cité

— Fromage	:	23 fois
-----------	---	---------

6° CONSERVES

— Sardines à l'huile	:	1 fois
— Thon à l'huile	:	1 »

7° DIVERS

— Fruits	:	4 fois
— Frites	:	1 »
— Olives	:	1 »

Nous avons été quelque peu étonné de la place que semblait prendre la pâtisserie dans ces casse-croûte consommés dans des milieux ouvriers. Peut-être s'agissait-il de casse-croûte destinés aux enfants ?

A part cela, nous confirmons l'enquête dont nous avons parlé précédemment : le casse-croûte semble être du pain agrémenté de charcuterie, de fromage et de quelques douceurs (chocolat, etc...).

QUATRIEME CONSTATATION

Il n'y a que 19 familles qui, durant une semaine aient inscrit une consommation de casse-croûte (au moins 1 casse-croûte).

— 2 familles n'ont utilisé qu'un seul aliment	(10 %)
— 3 » » » que 2 aliments	(16 %)
— 4 » » » » 3 »	(21 %)
— 1 » n'a » » 4 »	(5 %)
— 2 » n'ont » » 5 »	(10 %)
— 5 » » » » 6 »	(26 %)
— 2 » » » » 8 »	(10 %)
— 1 » n'a » » 9 »	(5 %)

Le casse-croûte est un peu moins monotone que le petit déjeuner : ce n'est pas néanmoins un repas chaque jour renouvelé.

Une objection importante pourrait être faite à ces résultats. Ils ne sont représentatifs que d'une catégorie de travailleurs : les

ouvriers et les employés. Ce qui pourrait avoir une incidence sur la fréquence de consommation.

Nous avons trouvé dans une enquête portant sur la région de l'Est les renseignements suivants :

- 75 % des artisans, consomment un casse-croûte
- 69 % des employés » »
- 87 % des ouvriers » »
- 77 % des mineurs » »
- 68 % des ouvriers et des manœuvres »

Mais ces chiffres ne traduisent peut être qu'une expérience locale. Il est bien certain que, dans la région parisienne, par exemple, ce sont les manœuvres, les ouvriers et parfois les petits employés qui en consomment.

EN RESUME

Le casse-croûte est un très petit repas composé essentiellement de pain, pris avec une fréquence variable suivant la catégorie des travailleurs.

En général, les cadres n'en consomment pas.

* *

DETAIL DE L'ENQUETE

- N° 15 : MANŒUVRE (2 adultes, 1 enfant de dix ans)

- * 0 1^{er} jour : néant
- 1 2^e » : brioche
- » 3^e » : brioche
- » 4^e » : pain au lait
- » 5^e » : croissant
- » 6^e » : brioche
- 0 7^e » : Néant

La famille a cité :

- 3 fois la brioche ;
- 1 fois le pain au lait ;
- 1 fois les croissants.

- N° 18 : MATELOT (2 adultes, 1 enfant)

— Pas de casse-croûte.

(*) Nombre de casse-croûte.

- N° 19 : MANŒUVRE (2 adultes + 1 enfant : quatorze ans et demi, apprenti)

* 2 1^{er} jour : pain, fromage, jambon
» 2^e » : » » »
» 3^e » : pain
» 4^e » : » saucisson
» 5^e » : » mortadelle
» 6^e » : » fromage
» 7^e » : » saucisson

La famille a cité :

7 fois le pain;
3 fois le fromage;
2 fois le saucisson;
1 fois la mortadelle;
2 fois le jambon.

- N° 34 : OUVRIER (2 adultes + 1 enfant de onze ans)

— Pas de casse-croûte.

- N° 23 : OUVRIER (3 adultes + 2 enfants : dix et treize ans)

* 2 1^{er} jour : brioches
» 2^e » : pain et jambon
» 3^e » : » » pâté
» 4^e » : » » chocolat
» 5^e » : » » jambon
» 6^e » : brioches
» 7^e » : croissants

La famille a cité :

2 fois les brioches;
4 fois le pain;
2 fois le jambon;
1 fois le pâté;
1 fois le chocolat;
1 fois les croissants.

- N° 25 : MAÇON (2 enfants + 3 adultes)

* 1 1^{er} jour : pain et saucisson
» 2^e » : » » jambon
» 3^e » : » » confiture
» 4^e » : » » pâté
» 5^e » : » » fromage (Gervais)
» 6^e » : » » olives
» 7^e » : » » saucisson

(*) Nombre de casse-croûte.

- N° 61 : OUVRIER (3 adultes + 2 enfants : huit et trois ans)

* 3	1 ^{er}	jour :	pain,	beurre,	miel,	fromage
» 2 ^e	»	:	»	»	»	»
» 3 ^e	»	:	»	»	confiture	
» 4 ^e	»	:	»	»	miel	
» 5 ^e	»	:	»	»	confiture	
» 6 ^e	»	:	»	»	»	
» 7 ^e	»	:	»	»	chocolat	fromage

La famille a cité :

7 fois le pain;
7 fois le beurre;
3 fois le miel;
2 fois la confiture;
2 fois le fromage;
1 fois le chocolat.

- N° 67 : OUVRIER (2 adultes + 2 enfants : quatre ans et dix-huit mois)

— Pas de casse-croûte.

- N° 64 : DOCKER (3 adultes + 3 enfants)

— Pas de casse-croûte.

- N° 69 : OUVRIER (2 adultes + 2 enfants : quinze et onze ans)

* 2	1 ^{er}	jour :	pain,	saucisson
» 2 ^e	»	:	»	fromage fruits
» 3 ^e	»	:	»	confiture
» 4 ^e	»	:	»	jambon
» 5 ^e	»	:	»	sardines à l'huile
» 6 ^e	»	:	»	beurre confiture
» 7 ^e	»	:	»	»

La famille a cité :

7 fois le pain;
1 fois le saucisson;
1 fois le fromage;
2 fois la confiture;
1 fois le jambon;
1 fois les sardines à l'huile;
2 fois le beurre;
1 fois les fruits.

(*) Nombre de casse-croûte.

- N° 75 : OUVRIER (2 adultes + 3 enfants : seize, treize et deux ans et demi)

* 1 1^{er} jour : pain, fromage, saucisson
 » 2^e » : » » »
 » 3^e » : » » »
 » 4^e » : » » »
 » 5^e » : » » »
 » 6^e » : » » »
 0 7^e » : néant, néant, néant

La famille a cité :

6 fois le pain ;
 6 fois le fromage ;
 6 fois le saucisson.

- N° 77 : OUVRIER (2 adultes, 3 enfants : sept, six et trois ans)
 — Pas de casse-croûte.

- N° 87 : MANŒUVRE (2 adultes, 3 enfants : seize, quinze et treize ans)
 — Pas de casse-croûte.

- N° 1 : OUVRIER (2 adultes, 4 enfants : cinq, quatre, deux ans et demi et un an et demi)

* 2 1^{er} jour : chocolat
 3 2^e » : pain d'épices
 » 3^e » : confiture
 4 4^e » : chocolat
 0 5^e » : néant
 2 6^e » : chocolat
 » 7^e » : »

La famille a cité :

4 fois le chocolat ;
 1 fois le pain d'épices ;
 1 fois la confiture.

- N° 59 : OUVRIER (3 adultes + 4 enfants : onze, dix, sept et quatre ans)
 — Pas de casse-croûte.

(*) Nombre de casse-croûte.

- N° 65 : OUVRIER (2 adultes + 4 enfants : onze, huit, cinq et trois ans)

* 4 1^{er} jour : pain au chocolat, brioche
 » 2^e » : » »
 » 3^e » : » »
 » 4^e » : » »
 » 5^e » : » »
 » 6^e » : » »
 » 7^e » : » »

La famille a cité :

7 fois le pain au chocolat;
 7 fois les brioches.

- N° 72 : OUVRIER (2 adultes + 4 enfants : sept, six, quatre et deux ans)

— Pas de casse-croûte.

- N° 73 : OUVRIER (2 adultes + 4 enfants)

— Pas de casse-croûte.

- N° 74 : OUVRIER (2 adultes + 4 enfants)

* 0 1^{er} jour : néant
 2 2^e » : pain, chocolat
 3 3^e » : brioche
 » 4^e » : pain, chocolat
 » 5^e » : pain, beurre
 » 6^e » : » »
 » 7^e » : brioche

La famille a cité :

2 fois la brioche;
 3 fois le pain;
 2 fois le chocolat;
 2 fois le beurre.

- N° 24 : EBÉNISTE (2 adultes + 1 enfant de onze ans)

* 3 1^{er} jour : pain, jambon, fromage, brioche
 » 2^e » : » » » »
 » 3^e » : » confiture, croissant
 » 4^e » : » chocolat, brioche
 » 5^e » : » confiture »
 » 6^e » : » fromage, croissant
 » 7^e » : » beurre, galette

(*) Nombre de casse-croûte.

La famille a cité :

7 fois le pain;
2 fois le jambon;
3 fois le fromage;
4 fois la brioche;
2 fois la confiture;
2 fois les croissants;
1 fois le chocolat;
2 fois le beurre;
1 fois les galettes.

• N° 41 : MENUISIER (2 adultes + 1 enfant de dix-neuf mois)

* 1 1^{er} jour : pain, saucisson
» 2^e » : » chocolat
» 3^e » : » fromage
» 4^e » : » confiture
» 5^e » : » jambon
» 6^e » : » fromage
» 7^e » : galette, chocolat

La famille a cité :

6 fois le pain;
1 fois la galette;
1 fois le saucisson;
2 fois le fromage;
2 fois le chocolat;
1 fois la confiture.

• N° 70 : CHAUFFEUR (2 adultes + 1 enfant de quatorze ans)

* 1 1^{er} jour : pain, orange
» 2^e » : jambon, potage de légumes
» 3^e » : pain, confiture
» 4^e » : fromage
» 5^e » : pain, orange
0 6^e » : néant
1 7^e » : pain, orange

La famille a cité :

4 fois le pain;
3 fois les oranges;
1 fois le jambon;
1 fois le potage de légumes;
1 fois le fromage.

(*) Nombre de goûters.

• N° 80 : LIVREUR (2 adultes + 1 enfant de huit ans)

* 1 1^{er} jour : pain, saucisson
» 2^e » : » »
0 3^e » : néant
1 4^e » : pain fromage
» 5^e » : » »
» 6^e » : » »
0 7^e » : néant

La famille a cité :

5 fois le pain;
2 fois le saucisson;
3 fois le fromage.

• N° 81 : MENUISIER (2 adultes + 1 enfant)

* 2 1^{er} jour : pain, pâté de tête
» 2^e » : » »
» 3^e » : » beurre, chocolat
» 4^e » : » fromage
» 5^e » : » beurre, chocolat, biscotte
0 6^e » : néant
» 7^e » : néant

La famille a cité :

5 fois le pain;
2 fois le pâté de tête;
2 fois le beurre;
2 fois le chocolat;
1 fois le fromage;
1 fois les biscottes.

• N° 47 : MENUISIER + Commerçante (2 adultes, 1 enfant de huit ans)

— Pas de casse-croûte.

• N° 69 : EBÉNISTE + Fonctionnaire + 1 Employée de commerce (3 adultes, 2 enfants)

— Pas de casse-croûte.

• N° 23 : 2 adultes + 3 enfants (dix, neuf et quatre ans)

* 2 1^{er} jour : croissant, longuet
» 2^e » : » »
» 3^e » : » »
» 4^e » : » »
» 5^e » : » »
» 6^e » : » »
» 7^e » : » »

La famille a cité :

7 fois les croissants;

7 fois les longuets.

- N° 18 : ROTATIVISTE (2 adultes + 3 enfants : dix, douze et deux ans)

* 2 1^{er} jour : brioche

» 2^e » : »

» 3^e » : »

» 4^e » : »

» 5^e » : »

» 6^e » : pain au chocolat

» 7^e » : »

La famille a cité :

5 fois les brioches;

2 fois le pain au chocolat.

- N° 66 : PLOMBIER + Femme de ménage (2 adultes + 3 enfants huit, seize et onze ans)

— Pas de casse-croûte.

- N° 77 : EMPLOYÉE DE MAGASIN + Plombier (2 adultes + 3 enfants : six, cinq et deux ans et demi)

— Pas de casse-croûte.

- N° 49 : SERRURIER + Gardien de nuit (3 adultes + 4 enfants : douze, onze, six et un an et demi)

* 1 1^{er} jour : pain, jambon

» 2^e » : » saucisson

» 3^e » : » »

» 4^e » : » rôti de porc

» 5^e » : » thon à l'huile

» 6^e » : » fromage

» 7^e » : » frites + coppa

La famille a cité :

7 fois le pain;

2 fois le saucisson;

1 fois le jambon;

1 fois le rôti de porc;

1 fois le thon à l'huile;

1 fois le fromage;

1 fois les frites;

1 fois la coppa.

(*) Nombre de goûters.

- N° 12 : SOUDEUR (2 adultes + 4 enfants : seize, treize, huit et six ans)

* 3 1^{er} jour : brioche

» 2^e » : »

» 3^e » : »

4 4^e » : »

La famille a cité :

4 fois la brioche.

- N° 27 : (2 adultes + 4 enfants : quatorze, cinq, trois ans et demi et un an et demi)

— Pas de casse-croûte.

3) *LE REPAS DE MIDI*

Nous serons plus bref à son sujet. Le but de ce travail a été en effet d'étudier des repas négligés (petit déjeuner, casse-croûte, goûter) : ce n'est pas le cas du déjeuner qui à lui seul représente la moitié de la valeur calorique absorbée dans la journée. Il est d'ailleurs prévu dans les restaurants d'entreprise (ne pratiquant pas la journée continue) de donner une telle importance au déjeuner.

Ce repas est riche également qualitativement. Il comporte en général des aliments de tous les groupes et beaucoup admettent une succession de plats traditionnels.

— entrée ;

— plat de « résistance » : viande et légumes ;

— fromage ;

— dessert.

Le café est pris avec une fréquence variable suivant les milieux sociaux : il semble que ce sont surtout les cadres et les employés qui en boivent.

Une enquête de décembre 1953, effectuée par l'I.N.S.E.E., montrait que 800.000 repas étaient chaque jour servis dans les restaurants d'entreprise (50 % d'ouvriers) pour 150 francs par jour.

Un peu plus de 700.000 personnes (40 % d'ouvriers) déjeunaient dans un restaurant voisin pour environ 400 francs par jour.

- 80,7 % des gens mariés des deux sexes rentraient chez eux à midi.
- 90 % des femmes mariées rentrent à ce repas.
- 71,3 % des célibataires des deux sexes regagnaient leur domicile à midi et 87 % des célibataires femmes.
- Enfin, sous l'angle familial, nous voyons que ce pourcentage s'élève à 90,5 % pour les épouses, 76,1 % pour les chefs de famille, 77,6 % pour les enfants.

Ces chiffres illustrent bien le gâchis de forces consacrées au déjeuner « en famille ». (*Figure p. 72.*)

4) LE GOUTER

QUATRIEME REPAS

Ce repas est pris avec une fréquence variable suivant les régions de la France.

— Dans l'Ouest, il est assez rare l'hiver et il comporte des tartines de beurre.

— Du fromage : dans le Centre et le Centre-Est.

— Du lard : Lyonnais, Bourgogne (*Géographie de l'Alimentation en France*, par TRÉMOLIÈRES et collaborateurs).

Une enquête alimentaire dans l'Est (Tome XV, n° 1, 1958, du *Bulletin de l'I.N.H.*) a permis d'établir la fréquence de ce repas dans cette région.

Consommeraient un goûter tous les jours :

- 69 % d'artisans et de commerçants,
- 62 % d'employés,
- 80 % d'ouvriers spécialisés,
- 77 % de mineurs,
- 78 % d'ouvriers manœuvres.

Dans l'enquête sur le mode alimentaire des travailleurs parisiens (*), le goûter n'était pris que par 35 des 252 enquêtés.

(*) « *Archives des Maladies Professionnelles de Médecine du Travail et de la Sécurité Sociale* », juillet-août 1958.

LIEU OU EST PRIS LE REPAS DE MIDI

(Enquête de l'I.N.S.E.E., 1953)

LIEU OU EST PRIS LE REPAS DE MIDI	DOMICILE	RESTAURANT	CANTINE	CASSE-CROUTE OU GAMELLE	PERSONNES NOUVRRIES PAR L'EMPLOYEUR	RESTES	TOTAL
Sexe :							
— Masculin	74,8	6	4,4	11,7	3,4	0,7	100
— Féminin	83,1	1,5	4	4,8	4,4	2,2	«
Catégorie sociale :							
— Agriculteurs	99,7			0,3			100
— Artisans, petits commerçants ..	94,2	2,7		2,8		0,3	«
— Industriels et commerçants	91	9					100
— Cadres supérieurs	78,7	11,8	8,1	1,3			100
— Cadres moyens	77,1	7,3	8,3	6,5	0,4	0,4	100
— Employés	67,6	7,6	11,9	10,3	0,3	1,7	100
— Ouvriers	62,9	4,6	7	22,2	1,8	1,5	100
— Salariés agricoles	52,7		0,5	2,7	44,1		100

Nous avons continué à dépouiller à ce sujet les 33 questionnaires de l'enquête de Marseille 1958 que nous devons à l'obligeance du Docteur TRÉMOLIÈRES. Nous ne rappellerons pas ce que nous avons déjà dit au sujet de ces questionnaires et des renseignements qu'ils étaient susceptibles de nous fournir.

PREMIERE CONSTATATION

Toutes les familles enquêtées avaient un ou plusieurs enfants. En dehors de celles dont les enfants étaient absents, toutes les familles sauf une seule ont une consommation de goûter.

Le dépouillement fournit un élément très intéressant : Dans la très grosse majorité de cas le nombre de goûters quotidiens est superposable au nombre d'enfants.

Questionnaires

N° 15	1 enfant	1 goûter quotidien
N° 18	1 »	1 »
N° 19	1 »	1 »
N° 34	1 »	1 »
N° 23	2 »	2 »
N° 25	2 »	2 »
N° 61	2 »	2 »
N° 67	3 »	3 »
N° 64	3 »	3 »
N° 69	2 »	1 »
	(15 et 11 ans)	
N° 75	3 enfants	1 à 3 goûters
	(16, 13, 2 ans 1/2)	
N° 77	3 enfants	3 »
N° 1	4 »	3 ou 4 goûters
	(5, 4, 2 1/2 et 1 1/2)	
N° 59	4 enfants	4 »
N° 65	4 »	4 »
N° 72	4 »	2 à 4 »
N° 73	2 enfants présents	2 »
N° 74	4 enfants	4 »
N° 24	1 »	1 »
N° 41	pas d'enfant présent,	pas de goûter
N° 70	1 enfant	1 »
N° 80	1 »	1 »
N° 81	1 »	1 ou 2 »
N° 47	1 »	1 »
N° 69	pas d'enfant présent,	pas de goûter
N° 23	3 enfants	3 goûters quotidiens

N° 18	3	»	3	»
N° 66	3	»	3	»
N° 77	3	»	3	»
N° 49	4	»	pas de goûter	
N° 12	4	»	4 goûters	
N° 27	4	»	4	»

On voit que sur les 33 familles enquêtées 23 signalaient un nombre de goûters identique au nombre des enfants. Dans deux familles les enfants étaient absents et il n'y a pas eu de goûter durant toute la semaine.

Une seule famille (chargée de 4 enfants) ne consomme pas de goûter.

Quand le nombre des goûters des enfants ne concorde pas, c'est en général qu'un des enfants n'en consomme pas ou n'en consomme pas de façon habituelle.

Il est vraisemblable qu'un enfant de plus de quatorze ou quinze ans, dans les milieux ouvriers, ne goûte pas. Il suffit qu'un adolescent de quinze ans soit apprenti pour qu'il juge indigne de lui d'emporter une collation.

Une seule fois, il y a eu dans notre dépouillement une famille qui admettait, épisodiquement d'ailleurs, un nombre de goûters supérieur à celui des enfants.

On objectera qu'il ne s'agit là que d'une catégorie de travailleurs (ouvriers et manœuvres) et il est vraisemblable qu'on goûte plus facilement chez les employés, chez les cadres et chez les étudiants.

Malheureusement, aucune enquête n'a été faite à notre connaissance dans ces milieux.

DEUXIEME CONSTATATION

Voici les produits que l'on trouve cités avec le plus de fréquence comme entrant dans la composition du goûter.

1° LE PAIN ET LA PATISSERIE : 175 fois cités

— Pain	:	158
— Biscottes	:	3
— Biscuit	:	1
— Galette	:	2
— Pain au lait	:	1

— Chausson aux pommes :	1
— Brioches :	5
— Croissant :	1
— Pain d'épices :	2

2° LA CONFISERIE : 88 fois citée

— Chocolat :	61
— Confiture :	22
— Miel :	1
— Crème de marrons :	4

3° LES PRODUITS LAITIERS : 61 fois cités

— Beurre :	21
— Fromage :	31
— Lait :	8
— Omelette :	1

4° LA CHARCUTERIE : 31 fois citée

— Jambon :	17
— Saucisson :	8
— Mortadelle :	1
— Pâté :	5

5° DIVERS :

— Café :	7
— Châtaigne :	3
— Biberon :	1
— Sardines à l'huile :	1
— Banania :	1

En résumé, on voit que le goûter est à base de pain. Le reste ne vient que comme complément. Ce reste est du chocolat, du fromage ou des fruits.

On remarque la rareté de la consommation du lait et la relative fréquence de celle de la charcuterie.

• •

DETAIL DE L'ENQUETE

- N° 15 : 2 adultes + 1 enfant de dix ans

* 0 1^{er} jour : néant

(*) Nombre de goûters.

- 1 2^e » : pain, beurre, fruits
- » 3^e » : » »
- » 4^e » : lait, biscuits
- » 5^e » : galette, banania
- » 6^e » : pain au lait
- » 7^e » : chausson aux pommes

6 goûters :

- 2 fois le pain;
- 2 fois le beurre;
- 1 fois les fruits;
- 1 fois le lait;
- 1 fois les biscuits;
- 1 fois la galette;
- 1 fois le banania;
- 1 fois le pain au lait;
- 1 fois les chaussons aux pommes.

• N^o 18 : 2 adultes + 1 enfant de treize ans

- * 1 1^{er} jour : pain, miel, fruits
- » 2^e » : » jambon
- » 3^e » : » confiture
- » 4^e » : » chocolat
- » 5^e » : » saucisson
- » 6^e » : » chocolat
- » 7^e » : brioche

7 goûters :

- 6 fois le pain;
- 1 fois le miel;
- 1 fois les fruits;
- 1 fois la confiture;
- 2 fois le chocolat;
- 1 fois le saucisson;
- 1 fois la brioche.

• N^o 19 : 2 adultes + 1 enfant de quatorze ans et demi

- * 1 1^{er} jour : pain, jambon
- » 2^e » : » »
- » 3^e » : » »
- » 4^e » : » saucisson
- » 5^e » : » mortadelle
- » 6^e » : » fromage
- » 7^e » : » saucisson

(*) Nombre de goûters.

7 goûters :

- 7 fois le pain;
- 3 fois le jambon;
- 2 fois le saucisson;
- 1 fois la mortadelle;
- 1 fois le fromage.

• N° 34 : 2 adultes + 1 enfant de onze ans

- * 1 1^{er} jour : pain, jambon, fruits
- » 2^e » : » chocolat »
- » 3^e » : » confiture »
- » 4^e » : » chocolat
- » 5^e » : » » »
- » 6^e » : » » »
- » 7^e » : » » »

7 goûters :

- 7 fois le pain;
- 1 fois le jambon;
- 5 fois le chocolat;
- 6 fois les fruits;
- 1 fois la confiture.

• N° 23 : 3 adultes + 2 enfants : treize et dix ans

- * 2 1^{er} jour : pain, beurre, chocolat
- » 2^e » : » jambon
- » 3^e » : » chocolat, beurre
- » 4^e » : croissants
- » 5^e » : pain, jambon
- » 6^e » : brioches
- » 7^e » : »

14 goûters :

- 4 fois le pain;
- 2 fois le beurre;
- 2 fois le chocolat;
- 2 fois le jambon
- 1 fois les croissants;
- 2 fois les brioches.

• N° 25 : 3 adultes + 2 enfants : quatorze ans et demi et six ans

- * 2 1^{er} jour : pain, fromage
- » 2^e » : » »
- » 3^e » : » confiture

(*) Nombre de goûters.

» 3 ^e	»	:	»	jambon
» 5 ^e	»	:	»	pâté
» 6 ^e	»	:	»	confiture
» 7 ^e	»	:	»	fromage

14 goûters :

7 fois le pain;
3 fois le fromage;
2 fois la confiture;
1 fois le jambon;
1 fois le pâté.

• N° 61 : 3 adultes + 2 enfants : huit et trois ans

* 2	1 ^{er} jour	:	pain, beurre, fromage, fruits
» 2 ^e	»	:	» » » »
» 3 ^e	»	:	brioche » »
» 4 ^e	»	:	pain, confiture, fruits
» 5 ^e	»	:	» beurre, chocolat, fruits
» 6 ^e	»	:	» fromage, fruits
» 7 ^e	»	:	» gâteaux, fruits

21 goûters :

6 fois le pain;
4 fois le beurre;
2 fois le fromage;
6 fois les fruits;
1 fois la confiture;
1 fois le chocolat.

• N° 67 : 2 adultes + 2 enfants : quatre ans et dix-huit mois

* 2	1 ^{er} jour	:	pain, chocolat, fruits
» 2 ^e	»	:	» fromage »
» 3 ^e	»	:	» jambon »
» 4 ^e	»	:	» fromage »
» 5 ^e	»	:	» chocolat »
» 6 ^e	»	:	» beurre »
0 7 ^e	»	:	néant

12 goûters :

6 fois le pain;
2 fois le fromage;
1 fois le jambon;
1 fois le beurre;
6 fois les fruits;

(*) Nombre de goûters.

- N° 64 : 3 adultes (2 femmes + 1 homme + 3 enfants : sept, six et trois ans)

* 3	1 ^{er}	jour :	pain,	chocolat,	fruits
»	2 ^e	» :	»	»	»
»	3 ^e	» :	»	confiture	»
»	4 ^e	» :	»	chocolat	»
»	5 ^e	» :	»	jambon	»
»	6 ^e	» :	»	confiture	»
»	7 ^e	» :	»	chocolat	»

21 goûters :

7 fois le pain;
4 fois le chocolat;
2 fois la confiture;
1 fois le jambon;
7 fois les fruits.

- N° 69 : 2 adultes + 2 enfants : quinze et onze ans

* 1	1 ^{er}	jour :	pain,	fromage,	fruits
»	2 ^e	» :	»	omelette	
»	3 ^e	» :	»	sardines,	fruits
»	4 ^e	» :	»	chocolat	»
»	5 ^e	» :	»	confiture	»
»	6 ^e	» :	»	fromage	»
»	7 ^e	» :	»	chocolat	»

7 goûters :

7 fois le pain;
2 fois le fromage;
6 fois les fruits;
1 fois l'omelette;
1 fois sardines à l'huile;
2 fois le chocolat;
1 fois la confiture.

- N° 75 : 2 adultes, 3 enfants : seize, treize et deux ans et demi

* 2	1 ^{er}	jour :	pain,	chocolat,	saucisson
3	2 ^e	» :	»	jambon	
»	3 ^e	» :	»	fromage	
»	4 ^e	» :	»	»	
1	5 ^e	» :	»	»	
3	6 ^e	» :	»	saucisson	
»	7 ^e	» :	»	fromage	

(*) Nombre de goûters.

18 goûters :

7 fois le pain;
1 fois le chocolat;
2 fois le saucisson;
1 fois le jambon;
4 fois le fromage.

- N° 77 : 2 adultes, 3 enfants : sept, six et trois ans

* 3 1^{er} jour : pain, confiture
» 2^e » : » »
» 3^e » : » chocolat
» 4^e » : » »
» 5^e » : » »
» 6^e » : » »
» 7^e » : » »

21 goûters :

7 fois le pain;
2 fois la confiture;
5 fois le chocolat.

- N° 1 : 2 adultes + 4 enfants : quatre, deux et demi, un et demi et cinq ans

* 3 1^{er} jour : pain d'épices, biberon
» 3^e » : » beurre, fruits
» 2^e » : » confiture
4 4^e » : » confiture
» 5^e » : » chocolat
4 6^e » : » »
» 7^e » : » confiture

21 goûters :

6 fois le pain;
1 fois le pain d'épices;
1 fois le biberon;
1 fois le beurre;
1 fois les fruits;
2 fois la confiture;
2 fois le chocolat.

- N° 59 : 3 adultes (1 homme et 2 femmes) + 4 enfants : dix, onze, sept et quatre ans

* 4 1^{er} jour : pain, chocolat, vin sucré
» 2^e » : » saucisson

(*) Nombre de goûters.

»	3 ^e	»	:	»	chocolat
»	4 ^e	»	:	»	fromage
»	5 ^e	»	:	»	saucisson
»	6 ^e	»	:	»	chocolat
»	7 ^e	»	:	»	fromage

28 goûters :

7 fois le pain ;
2 fois le saucisson ;
3 fois le chocolat ;
2 fois le fromage.

- N° 65 : 2 adultes + 4 enfants : onze, huit, cinq et trois ans

* 4	1 ^{er}	jour :	pain, fromage
»	2 ^e	» :	» chocolat
»	3 ^e	» :	» »
»	4 ^e	» :	» confiture
0	5 ^e	» :	néant
4	6 ^e	» :	pain, chocolat, 1 fruit
»	7 ^e	» :	» fromage

24 goûters :

6 fois le pain ;
2 fois le fromage ;
3 fois le chocolat ;
1 fois la confiture ;
1 fois les fruits.

- N° 72 : 2 adultes + 4 enfants : sept, six, quatre et deux ans

* 4	1 ^{er}	jour :	châtaignes
2	2 ^e	» :	pain, chocolat
»	3 ^e	» :	» »
»	4 ^e	» :	» crème de marrons
»	5 ^e	» :	» »
»	6 ^e	» :	» »
»	7 ^e	» :	» »

16 goûters :

6 fois le pain ;
1 fois les châtaignes ;
2 fois le chocolat ;
4 fois la crème de marrons.

- N° 73 : 2 adultes + 4 enfants : onze, neuf, six ans et un an

* 2	1 ^{er}	jour :	pain, chocolat, châtaignes
»	2 ^e	» :	» » »

» 3 ^e	» :	» jambon
» 4 ^e	» :	» chocolat
» 5 ^e	» :	» fruits
» 6 ^e	» :	châtaignes, pain d'épices
» 7 ^e	» :	pain, chocolat

14 goûters :

6 fois le pain;
5 fois le chocolat;
3 fois les châtaignes;
1 fois le jambon;
1 fois les fruits;
1 fois le pain d'épices.

- N° 74 : 2 adultes + 4 enfants : douze, onze, six et quatre ans

* 4 1 ^{er} jour	:	pain, fromage
» 2 ^e »	:	» »
» 3 ^e »	:	» chocolat
» 4 ^e »	:	» »
» 5 ^e »	:	» confiture
» 6 ^e »	:	» jambon
» 7 ^e »	:	» pâté

28 goûters :

7 fois le pain;
2 fois le fromage;
2 fois le chocolat;
1 fois la confiture;
1 fois le jambon;
1 fois le pâté.

- N° 24 : 2 adultes, 1 enfant

* 1 1 ^{er} jour	:	pain, chocolat, fruits
» 2 ^e »	:	» fromage »
» 3 ^e »	:	» confiture »
» 4 ^e »	:	» beurre »
» 5 ^e »	:	» chocolat »
» 6 ^e »	:	» confiture »
» 7 ^e »	:	» beurre »

7 goûters :

7 fois le pain;
7 fois les fruits;
1 fois le fromage;
2 fois le beurre;

(*) Nombre de goûters.

2 fois la confiture;
2 fois le chocolat.

- N° 41 : 2 adultes + 1 enfant : dix-neuf mois
— L'enfant est exclu de l'enquête.
— Pas de goûter.

- N° 70 : 2 adultes + 1 enfant : quatorze ans

* 1 1^{er} jour : café, lait
» 2^e » : confiture
2 3^e » : pain, fromage
1 4^e » : » saucisson
1 5^e » : café, pain, beurre
0 6^e » : néant
1 7^e » : café, lait

7 goûters :

3 fois le café;
2 fois le lait;
3 fois le pain;
1 fois le beurre;
1 fois le saucisson;
1 fois le fromage.

- N° 80 : 2 adultes + 1 enfant : huit ans

* 1 1^{er} jour : pain, fromage
» 2^e » : » chocolat
0 3^e » : néant
1 4^e » : pain, fromage
» 5^e » : » »
» 6^e » : » pâté
0 7^e » : néant

5 goûters :

5 fois le pain;
3 fois le fromage;
1 fois le chocolat;
1 fois le pâté.

- N° 81 : 2 adultes, 1 enfant

* 2 1^{er} jour : pain, beurre
1 2^e » : » fromage
» 3^e » : brioche

(*) Nombre de goûters.

- » 4^e » : pain, fruits
- » 5^e » : » jambon
- » 6^e » : biscottes, beurre
- 0 7^e » : néant

7 goûters :

- 4 fois le pain;
- 2 fois le beurre;
- 1 fois le fromage;
- 1 fois la brioche;
- 1 fois le jambon;
- 1 fois les biscottes.

● N° 47 : 2 adultes + 1 enfant : huit ans

- * 1 1^{er} jour : pain, fromage
- » 2^e » : » »
- » 3^e » : » jambon
- » 4^e » : » chocolat
- » 5^e » : » »
- » 6^e » : » confiture
- » 7^e » : galette

7 goûters :

- 1 fois la galette;
- 6 fois le pain;
- 2 fois le fromage;
- 1 fois le jambon;
- 2 fois le chocolat;
- 1 fois la confiture.

● N° 69 : 3 adultes, 2 enfants (qui sont exclus)

— Pas de goûter.

● N° 23 : 2 adultes + 3 enfants : dix, neuf et quatre ans

- * 3 1^{er} jour : pain, biscottes, beurre
- » 2^e » : » beurre, fruits
- » 3^e » : » chocolat
- » 4^e » : » » beurre
- » 5^e » : » » »
- » 6^e » : biscottes, lait
- » 7^e » : pain, chocolat

21 goûters :

- 6 fois le pain;
- 2 fois les biscottes;
- 4 fois le beurre;

(*) Nombre de goûters.

1 fois les fruits;
3 fois le chocolat;
1 fois le lait.

• N° 18 : 2 adultes + 3 enfants : douze, dix et deux ans

* 3 1^{er} jour : pain, chocolat, beurre
» 2^e » : » »
» 3^e » : » »
» 4^e » : » jambon
» 5^e » : » chocolat
» 6^e » : » jambon
» 7^e » : » confiture

21 goûters :

7 fois le pain;
4 fois le chocolat;
1 fois le beurre;
2 fois le jambon;
1 fois la confiture.

• N° 66 : 2 adultes + 3 enfants : seize, onze et huit ans

* 3 1^{er} jour : chocolat
» 2^e » : »
» 3^e » : »
» 4^e » : fruits
» 5^e » : »
» 5^e » : »
» 6^e » : fromage
» 7^e » : confiture

21 goûters :

3 fois le chocolat;
2 fois les fruits;
1 fois le fromage;
1 fois la confiture.

• N° 77 : 2 adultes + 3 enfants : six, cinq et deux ans et demi

* 3 1^{er} jour : pain, chocolat, beurre, fruits
» 2^e » : » »
» 3^e » : » »
» 4^e » : » »
» 5^e » : » confiture
» 6^e » : » »
» 7^e » : brioches

(*) Nombre de goûters.

21 goûters :

6 fois le pain;
4 fois le chocolat;
2 fois la confiture;
1 fois les brioches;
1 fois le beurre;
1 fois les fruits.

- N° 59 : 3 adultes + 4 enfants : douze, onze, six ans et un an et demi

— Pas de goûter.

- N° 12 : 2 adultes + 4 enfants : seize, treize, huit et six ans

* 4 1^{er} jour : pain, café, lait
» 2^e » : » »
» 3^e » : » »
» 4^e » : » »

16 goûters :

4 fois le café;
2 fois le pain;
4 fois le lait.

- N° 27 : 2 adultes + 4 enfants : quatorze, cinq, trois ans et demi et un an et demi

* 4 1^{er} jour : pain, pâté
» 2^e » : » »
» 3^e » : » chocolat
» 4^e » : » »
» 5^e » : » »
» 6^e » : » confiture
» 7^e » : » fromage

28 goûters :

7 fois le pain;
2 fois le pâté;
3 fois le chocolat;
1 fois la confiture;
1 fois le fromage.

5) *LE DINER*

Nous ne ferons pas une étude de ce repas pris en dehors des heures de travail.

(*) Nombre de goûters.

CONCLUSION

En conclusion, de cette étude sur la répartition des repas en France, nous dirons qu'en dehors du déjeuner qui est un repas extrêmement important, les repas intermédiaires ne jouissent pas de la faveur des Français : monotones, insuffisants ou inexistant, ils ne sont que de médiocres appoints caloriques. Le petit déjeuner est manifestement un repas négligé. Le casse-croûte, consommé par une fraction de la population, est souvent composé de façon assez malheureuse et, en tout cas, très monotone. Le goûter est souvent inexistant. Nous nous efforcerons, au chapitre IV de préciser ces critiques et de montrer comment on peut envisager une amélioration des habitudes alimentaires.

CHAPITRE IV

Critique de l'alimentation actuelle des Français

I. — LE CHOIX DES ALIMENTS

Il se dégage des enquêtes précédentes un certain nombre de faits :

1) L'APPORT CALORIQUE

Une population donnée tend à satisfaire convenablement ses besoins énergétiques. Souvent même cet apport est supérieur aux standards alimentaires. Les individus enquêtés peuvent d'ailleurs s'écarter notablement de cette moyenne. Il est nécessaire de faire l'éducation du public dans ce domaine : nous avons vu que les régimes hypercaloriques étaient incriminés dans la genèse de l'athérome vasculaire.

2) L'APPORT PROTEIQUE

Nous avons vu qu'il semblait y avoir une régulation de cet apport. Néanmoins, il existe de meilleures façons que d'autres de satisfaire ces besoins. Le régime carné, très en faveur en France, est le plus cher. Les produits laitiers, moins onéreux, ont le mérite d'apporter une ration de calcium qui est souvent déficitaire dans l'alimentation des Français.

Mais, ainsi que l'écrit CHOMBARD DE LAUWE : « Nous savons que la teneur en protéines d'un aliment ne suffit pas à provoquer un appétit chez un sujet qui a une carence protéique... » En d'autres termes, la consommation de viande ne correspondrait

pas directement à la satisfaction du besoin métabolique. Le goût excessif de la viande et le mythe qui l'entoure seront difficiles à vaincre. Il n'en sera que plus nécessaire d'augmenter la qualité de nos laits.

3) L'APPORT LIPIDIQUE

Là encore se manifeste une tendance à un excès de consommation. C'est l'un des maux de notre civilisation que sanctionne sans doute la fréquence des maladies artérielles.

Une enquête de l'Institut National d'Hygiène a montré le prestige du beurre, ce qui contribue à la cherté de notre alimentation. Rappelons que le beurre doit être consommé cru et qu'il est préférable de réserver à la cuisson les margarines et les huiles.

Un autre détail qui doit attirer notre attention : la consommation excessive de corps gras dans les repas de collectivité. Ils ont le mérite d'améliorer la saveur des repas, mais ils peuvent, à la longue, faire peser un grave danger sur une population qui, ainsi qu'il le deviendra nécessaire en journée continue, devra se nourrir dans les restaurants d'entreprise.

4) L'APPORT GLUCIDIQUE

Il sera plus important si l'on diminue la consommation de corps gras, ce qui, dans l'état actuel de nos connaissances, paraît souhaitable. Ils sont les compléments naturels de beaucoup de produits laitiers (entremets).

5) L'APPORT VITAMINIQUE

Les risques d'avitaminose sont peu importants dans les milieux urbains de la France contemporaine, il existe néanmoins quelques familles carencées (en particulier en vitamine B2). Mais, d'une façon générale, la publicité qui a été faite aux « Vitamines » a eu d'heureux effets.

6) LA CONSOMMATION DES BOISSONS ALCOOLISEES

Nous avons vu le danger de l'alcoolisme. Les causes en sont multiples. Si l'opinion de certains qui affirment que « l'alcoo-

lique boit parce qu'il a faim » ne saurait résumer tout le problème de l'alcoolisme, elle peut en représenter un élément important.

Il est possible que beaucoup de travailleurs y voient une compensation à l'insuffisance de leur petit déjeuner. Le vin accompagne bien le casse-croûte, à type de pain et de charcuterie. Il procure un bien-être apprécié. Il est consommable sans interrompre le travail.

Nous verrons que la lutte antialcoolique peut se faire avec quelque succès, au sein de l'entreprise par les distributions de boissons non alcoolisées. Ce succès sera certainement plus important quand l'âge moyen des ouvriers sera moins élevé ou lorsqu'il s'agira de personnel féminin.

Notons au passage que la valeur alimentaire de l'alcool n'est pas nulle (Docteur TRÉMOLIÈRES). DONTCHEFF a même précisé que chez l'homme le coefficient de l'utilisation était de 100 mg par kg et par heure (ce qui ferait 50 g pour un homme de 100 kg). Mais l'alcool est un aliment subsidiaire dont l'utilisation est subordonnée à l'apport de protéines et de glucides.

C'est pourquoi nous ne le déconseillerons pas de façon absolue. Consommées avec modération, les boissons alcoolisées ne sont pas nocives.

II. — LA REPARTITION DEFECTUEUSE DES REPAS

1) LE PETIT DEJEUNER

C'est un repas baclé. Il n'est pas comme le déjeuner et le dîner un repas « préparé » par la ménagère, de là sa *monotonie* (que nous avons bien retrouvée dans l'enquête de Marseille).

Cette monotonie n'excite nullement l'appétit, elle est une des causes de l'insuffisance du petit déjeuner français.

— Ce n'est pas un repas familial. On prend un bol de café au lait sur un coin de table, sans même s'asseoir, en quelques minutes, en regardant l'horloge.

— Le petit déjeuner français apporte, en moyenne, 200 à 400 calories, alors que le déjeuner en fournit 1.500. Cette alternance de gros et petits repas est, nous l'avons vu, incompatible avec un bon rendement.

— En journée continue, le déjeuner est nécessairement plus réduit. Il sera donc indispensable d'augmenter la valeur des repas intermédiaires et particulièrement du petit déjeuner.

Il faudra faire, au sein de l'entreprise, l'éducation des travailleurs. Un certain nombre de conseils pratiques peuvent être donnés à cet effet.

a) FAIRE UN EFFORT DE COMPOSITION DE MENU

Adjonction au « café au lait, pain et beurre », des aliments moins habituels : salade de fruits, confitures, fromages peu sapides tels que les fromages blancs (demi-sel, petits suisses), potages, entremets, yaourts, pain d'épices, biscuits, etc...

Il serait intéressant que des entreprises d'alimentation facilitent la tâche des ménagères par la confection de repas savoureux et préparés rapidement.

Il serait souhaitable que l'équipement ménager du petit déjeuner prenne une extension aussi importante qu'en Angleterre.

b) PRENDRE LE PETIT DÉJEUNER EN FAMILLE, ASSIS AUTOUR D'UNE TABLE

Ainsi que cela se fait en Angleterre, aux Etats-Unis, etc... Il se créera naturellement une certaine émulation. Les mal logés, ceux qui doivent vivre à quatre ou cinq personnes dans une même pièce sont moins tentés par ce petit déjeuner familial, dans un cadre qui n'est pas fait pour lui.

2) LES CASSE-CROUTE

Ils ne sont, dans l'ensemble, guère consommés que par les manœuvres et les ouvriers. Nous savons qu'ils ne représentent que des diverses façons de consommer du pain et qu'ils sont un peu indigestes. Néanmoins si imparfaits qu'ils soient, ils peuvent compléter un petit déjeuner insuffisant. Ils sont malheureusement trop souvent l'occasion de consommation de charcuterie dont nous avons vu les dangers.

3) LE DEJEUNER

Sa valeur calorique est bien trop importante, c'est à ce repas que se consomme la plus grande partie des protides.

4) LES GOUTERS

Trop rarement les travailleurs en prennent. Il est significatif que dans notre enquête nous n'avons pas trouvé une grande fréquence de consommation de produits laitiers, le goûter pourrait être l'occasion de boire du lait.

EN JOURNEE CONTINUE

L'employeur doit prendre en charge l'alimentation des employés de l'entreprise : il ne peut y parvenir qu'en mettant à la disposition de ses employés :

- a) Une distribution de boissons et de casse-croûte qui établit une succession de repas intermédiaires.
- b) Un restaurant pour le déjeuner.

Ce sont ces deux implications de la journée continue que nous allons analyser maintenant.

Les distributions de boissons et de casse-croûte dans les entreprises

Le travailleur, en même temps qu'il subit une déperdition énergétique se déshydrate. Il est donc nécessaire de lui fournir :

- de l'eau,
- des calories.

L'organisation d'une entreprise pratiquant la journée continue, doit fournir à ses employés ces deux éléments essentiels, puisque ceux-ci ne peuvent plus les trouver au dehors. En comprenant ce problème et en s'attachant à le résoudre avec élégance, l'employeur ne fera pas seulement une œuvre humaine, il peut contribuer à élever le rendement de son personnel.

La santé des travailleurs, leur mieux-être en dépendent. Nous savons qu'à notre époque, cela a une interférence financière. Nous croyons en particulier que ce programme peut combattre l'alcoolisme et quelle est l'entreprise qui ne souffre pas de ce mal ?

Un décret du 10 juillet 1913 dispose que les « Chefs d'établissement mettront à la disposition du personnel de l'eau pour la boisson, cette eau devra être de bonne qualité ». Il faut à notre sens aller au-delà des exigences de la loi.

Une étude de M. DE PERETTI, Ingénieur en Chef des Manufactures de l'Etat, nous fournit les résultats d'une expérience intéressante faite à la Régie des Tabacs (*). Nous y ferons un large emprunt.

(*) PERETTI, « A la recherche de l'équilibre physique et moral des travailleurs », 1957.

Les ouvriers d'une manufacture de tabacs travaillant dans des poussières chargées de nicotine, demandèrent à la Direction de leur fournir une bouteille d'eau Perrier tous les jours. Cette demande intrigua la Direction qui chargea M. DE PERETTI (et un médecin du travail) d'étudier le problème des boissons. L'administration accepta l'expérience que proposaient l'ingénieur et le médecin, expérience basée sur les principes suivants :

- 1° Il fallait distribuer des boissons de bonne qualité.
- 2° Ces boissons devraient être tous les jours variées.
- 3° La possibilité du choix serait laissée à l'individu.
- 4° Certaines boissons seraient à la disposition du personnel, à toute heure, à partir d'un système de distributeurs fixes. D'autres, au contraire, seraient données au poste de travail et à des heures déterminées.
- 5° Ces mesures seraient prises en accord avec les délégués du personnel.

Cette expérience devait durer un an.

A 8 h 30, le matin, chaque atelier déléguait un membre du personnel (un manœuvre, un jeune ouvrier) au local de préparation d'un bouillon de légumes. Ce représentant était chargé de la distribution. Celle-ci prenait environ un quart d'heure et se faisait sans interruption de travail. Ces bouillons étaient variés tous les jours : bouillon parmentier, soupe à l'oignon, à la tomate, bouillon de bœuf, mélanges.

Les bureaux de l'entreprise ont demandé à être intéressés par ces distributions qui connaissaient un grand succès. Les cadres eux-mêmes y furent assidus. De nombreux ouvriers remplacèrent le vin qui accompagnait leur casse-croûte par ces bouillons.

Le matériel employé n'était pas onéreux : un réchaud à lessiveuse, des bassines étamées. Au bout d'un an de fonctionnement la dépense s'évaluait à 3,50 francs par tête et par jour.

A côté de ces distributions chaudes, l'administration installa des postes fixes d'eau réfrigérée et des doseurs contenant de la menthe et du citron. La menthe connut un grand succès. La dépense s'élevait à 1 franc par jour et par tête.

On décida également de faire circuler auprès de chaque travailleur un appareil distributeur de soda. Cet appareil donne l'im-

pression d'un bar, la distribution se fait par simple manette, les sodas sont réfrigérés après 1 h 30 mn de mise en charge. L'appareil a une autonomie de 600 verres. On procéda à deux distributions par jour : une en fin de matinée et une autre quelques minutes avant la sortie du soir pour tenter d'éviter que l'ouvrier ne se dirige immédiatement au café. La dépense s'élevait à 3 francs par jour et par tête.

Enfin, une quatrième expérience vint compléter cet ensemble : celle de boissons caféinées vers 15 heures environ (suivant les jours, café au lait, banania au lait, thé simple, etc...). Ces boissons étaient préparées et distribuées de la même façon que les bouillons de légumes. Leur quantité était limitée. La dépense s'élevait à 2,50 francs par jour et par tête.

Le prix moyen de ces distributions s'élevait donc à environ 10 francs par jour et par tête (somme à laquelle il fallait ajouter 1 franc pour l'amortissement du matériel).

La distribution gratuite de ces boissons fut très bien accueillie par le personnel.

Voilà, à notre avis, le résumé d'une méthode qui devrait attirer l'attention de nombreuses entreprises. Il faut ajouter que les détails de cette expérience (que nous avons dû passer sous silence) en ont sans doute fait tout le succès. Le cadre qui est chargé de surveiller les modalités de cette distribution doit y apporter le meilleur de lui-même : c'est une condition essentielle d'un bon accueil par le personnel.

NATURE DES BOISSONS POUVANT ETRE DISTRIBUEES

1) L'EAU FRAICHE

Nous avons vu qu'il s'agissait d'une exigence de la loi. Il est souhaitable que l'eau soit rafraîchie par des fontaines réfrigérantes.

2) L'EAU AROMATISEE

Qui est mieux accueillie par les employés (menthe, coco, citron).

3) LE LAIT

Pur ou aromatisé (chocolat etc...) est déjà distribué par quelques usines. Ce produit commence à être un peu plus apprécié en France. Au cours du seul mois de décembre 1954 une usine de Loos comptant 2500 employés distribuait 3.899 bouteilles. Dans les usines de C... (1000 ouvriers) la consommation mensuelle est de 2.900 bouteilles de 50 cl.

Cela est assez encourageant et montre la nécessité de persister.

4) LES LIMONADES ET LES SODAS

Qui connaissent une réelle faveur du public.

5) LES JUS DE FRUITS

Dont l'usage est malheureusement d'un prix élevé.

6) LES EAUX MINERALES

Qui connaissent un succès assez récent et qui se confirme chaque jour d'avantage.

7) LES BOISSONS ALCOOLISEES

Il n'est pas souhaitable d'en distribuer à l'usine.

8) LES DIVERS BOUILLONS

De légumes, de viandes, etc...; qu'il est souhaitable de fournir le matin pour compléter le casse-croûte.

Ces distributions peuvent se faire gratuitement ou non.

LES DISTRIBUTIONS DE CASSE-CROUTE

Des expériences de distributions de casse-croûte rationnels sont à l'étude. Nous ne connaissons pas encore le fruit de ces travaux intéressants.

Il est certain que ces casse-croûte trouveront une juste place à côté des distributions de boissons.

Plusieurs systèmes de distribution sont envisageables. Des machines automatiques fournissant une gamme étendue de casse-croûte, au choix, contre une pièce de monnaie, ou bien, comme pour les boissons une distribution à heure fixe de casse-croûte variés chaque jour.

La composition de ce repas peut varier, néanmoins il est souhaitable que sous un faible volume il renferme des aliments de haut pouvoir énergétique et agréables au goût. S'ils doivent être consommés rapidement, ils doivent pourtant être de digestion aisée. Il faudra évidemment tenir compte des goûts du personnel, tout en évitant de ne servir que le fameux « pain, charcuterie » dont la consommation excessive peut nuire, nous l'avons déjà vu.

L'apparition d'établissements spécialisés dans la confection de casse-croûte variés, livrables chaque matin dans de nombreuses entreprises abonnées, n'est déjà plus du domaine de l'utopie.

Rappelons qu'à New York existent des centres diététiques de préparation de déjeuners sains à distribuer aux écoliers. Un seul centre livre cinquante mille repas chauds dans une cinquantaine d'écoles disséminées dans la ville.

La cantine ou plutôt le restaurant d'entreprises

Nous adoptons ce dernier terme pour marquer une certaine conception de la cuisine en collectivité telle qu'elle pourrait être.

Le restaurant d'entreprise est, nous l'avons déjà dit, une implication de la journée continue. Sans cela les travailleurs seraient obligés d'apporter avec eux des « gamelles » plus ou moins bien préparées.

Nous ne nous cachons pas que cela représente une charge importante pour les petites entreprises, celles dont le personnel est peu nombreux. Il est néanmoins concevable que ce problème soit résolu par l'association : on pourrait voir apparaître des « *restaurants d'entreprises* », de même qu'il existe déjà un service médical de ce type. Il n'est pas nécessaire de prévoir un nombre important de places dans ces restaurants, il suffit d'étaler les heures des repas des divers personnels. Cependant cette association ne peut se faire qu'entre des entreprises très proches l'une de l'autre. Il fait éviter des trajets importants pour se rendre au restaurant.

Un autre avantage de cette conception serait de permettre aux employés de sortir de leur usine. Le Français aime à s'éloigner de l'ambiance de son travail pour déjeuner.

Un autre aspect du restaurant d'entreprise pratiquant la journée continue, tient au fait que le déjeuner doit être consommé en 20 à 25 minutes environ, ce qui nécessite une organisation bien adaptée : *le libre service* est la forme de distribution des plats qui semble le mieux répondre à cette exigence. Les étudiants et de nombreux cadres se sont adaptés à cette pratique qui nous vient d'outre-Atlantique.

On peut craindre que les milieux d'ouvriers et d'employés ne soient plus réticents à ce sujet. Toute innovation compte ses supporters et ses opposants.

L'organisation matérielle du Libre Service est variable :

1° On dispose sur un comptoir des plats :

- soit dans un ordre traditionnel (entrée, plat de « résistance », fromage, dessert, etc...);
- soit dans un ordre plus scientifique, les aliments étant disposés suivant leur groupe (groupe I, II, etc...) cherchant à orienter discrètement le choix du client;

2° On peut fournir soit un « menu unique », soit trois types de menus à basses, moyennes et hautes calories. On peut également laisser le choix entre divers plats. Il est possible même d'imaginer des menus de régime (surtout si le nombre des employés est suffisant).

A l'entrée de la salle, on distribue au client, des couverts et un plateau sur lequel viennent se poser au fur et à mesure les divers plats composant le menu.

En fin de chaîne, on prend le verre, puis on se dirige vers la caisse.

On peut admettre une ou plusieurs chaînes (ce qui implique naturellement un ou plusieurs comptoirs). La forme de ces comptoirs peut être variable :

- comptoir longitudinal;
- comptoir en U qui a l'avantage de prendre peu de place.

L'AMBIANCE DE LA SALLE

Doit être particulièrement étudiée. Il faut créer l'atmosphère de la détente.

- Les peintures doivent être fraîches et lavables.
- Il doit y avoir de nombreuses fenêtres avec des rideaux coquets.
- Il est préférable de ne prévoir que des tables de quatre ou six personnes; le Français mange mieux en petit comité.
- Chaises et tables doivent être recouvertes de matière synthétique, facilement lavable, résistant bien aux chocs et aux acides. Leurs couleurs doivent être très gaies.

Ces petits détails font toute la popularité de certains restaurants d'entreprise. Toute une psychologie du cadre de la salle à manger existe et il est des techniciens de ces questions.

LA COMPOSITION DES MENUS

Un petit déjeuner copieux, un casse-croûte bien composé permettent un déjeuner rapide et léger. Peu avant la fin du travail, vers 16 heures par exemple, un complément peut être proposé.

Le libre service peut offrir :

- soit un déjeuner traditionnel (entrée, plat de « résistance », fromage, dessert);
- soit deux plats, un plat pouvant contenir des aliments des divers groupes et un plat de crudités, un fruit ou un dessert, suivant les cas.

Les boissons sont laissées au choix du consommateur (vin, bière, cidre, eau, lait, etc...).

La direction d'un tel restaurant doit incomber à un économiste connaissant parfaitement tous les détails de l'organisation de ce type de repas. Par sa compétence il peut contribuer à en diminuer le prix de revient.

Il apparaît indispensable que ces économistes possèdent une culture diététique assez importante. L'Armée a bien compris l'importance de ce fait et instruit les gérants des cantines militaires.

Le médecin du travail peut d'ailleurs être un conseiller très utile, surtout s'il essaie d'étendre ses connaissances en ce domaine. On sait en effet que l'enseignement de la diététique en France, dans les diverses Facultés, n'est pas encore extrêmement développé.

Ainsi conçus les restaurants d'entreprises peuvent nourrir convenablement leur clientèle. Ils peuvent même avoir des ambitions plus élevées, celles de prévenir les carences éventuelles d'une alimentation donnée. L'expérience a déjà été faite au Maroc, dans certaines cantines scolaires recevant les enfants d'une population carencée en protides : les résultats ont été extrêmement encourageants.

Conclusions

BERGSON disait : « L'homme devrait mettre autant d'ardeur à simplifier sa vie qu'il en a mis à la compliquer. »

La journée continue répond bien à cette exigence :

1° Elle évite les transports harassants de la mi-journée que les travailleurs consacrent souvent au retour à leur domicile.

2° Elle les libère plus tôt le soir.

Il est cependant nécessaire que l'entreprise prenne en charge directement ou indirectement l'alimentation du personnel qui se voit proposer de tels horaires.

1° Par des distributions de boissons que l'on souhaiterait non ou faiblement alcoolisées et de casse-croûte variés bien adaptés.

2° Par l'aménagement de restaurants d'entreprise ou inter-entreprises bien équipés, fournissant un repas moins abondant qu'il n'est de tradition en France, plus léger et mieux composé.

Il faudra également que le travailleur s'astreigne à prendre un petit déjeuner nettement plus copieux et moins monotone.

Grâce à de telles modifications la « journée continue » sera source de progrès.

Vu, le Doyen :
BINET

Vu, le Président de Thèse :
DEROT

Vu et Permis d'imprimer,
le Recteur de l'Académie de Paris :
SARRAILH

Bibliographie

CAUSERET.

Nutrition et Capacité physique.

(*Bulletin de la Société Scientifique d'Hygiène alimentaire*, 1957, vol. 45.)

TRÉMOLIÈRES.

Etude critique de la notion de standards alimentaires.

(*S.S.H.A.* 1952.)

TARA (S.).

Alimentation et Alcoolisme.

CHOMBARD DE LAUWE.

La vie quotidienne des ouvriers en France.

SOCIÉTÉ GUIGOZ.

Modifications des habitudes alimentaires.

Trente-trois Fiches Alimentaires d'une enquête à Marseille, 1958.

FOURNIER (P.).

Problèmes actuels de la durée du Travail.

(In : *Droit Social*, septembre-octobre 1956.)

WILLAME Alfred.

Etalement du temps de Travail.

(In : *Syndicalisme*, 30 nov. 1957.)

Journée continue et semaine de cinq jours.

(In : *l'Economie* n° 584.)

RANDOIN (L.) et LECOQ (R.).

L'alcoolisme maladie de la nutrition.

(In : *Santé de la France*.)

TRÉMOLIÈRES (J.) et CLAUDIAN (I.).

Rôle des fruits et légumes dans la ration de l'homme bien portant en France. Leur emploi en thérapeutique.

(In : *Annales de la nutrition et de l'alimentation*.)

Enquêtes sur les troubles digestifs et les accidents du travail présentés dans certaines entreprises en fonction du type alimentaire et de l'organisation des repas, (réalisées sur l'initiative du Groupement inter-entreprises du 13^e arrondissement à Paris).

Contre le bonnet d'âne, l'étalement des horaires.

(In : *Entreprise*, 21 février 1959.)

Notre enquête sur la Journée continue.

(*Union Fédérale de la consommation*, avril 1957 p. p. 34-42.)

VERALDI.

Etaler le travail dans le temps c'est l'économiser.

(*Vie Française*, 29 novembre 1957.)

Plaidoyer pour l'étalement des horaires.

(*Bulletin de la Chambre de Commerce de Marseille*, 17 fév. 1958.)

PARDON et SMAGGHE.

Enquête sur 435.000 repas.

(*Société de Médecine et d'Hygiène du Travail*, juin 1956.)

WILLIAMS (A.).

Etalement du temps de Travail.

(*Syndicalisme*, novembre 1957, n° 652.)

Le problème des points.

(*Bulletin mensuel de la C.C.P.*, juillet 1958.)

La durée hebdomadaire du Travail dans l'Industrie Française.

(*B.I.T.*, Genève, 1958, in-8°, 3 p.)

TRÉMOLIÈRES.

Remarques sur l'éducation et la formation en nutrition en France.

Organisation des heures de travail dans les industries chimiques.

(*B.I.T.*, Genève, Rapports I et III.)

Amélioration des conditions de vie sur les Chantiers du Bâtiment et des Travaux Publics.

(*Rapport présenté par l'inspection du Travail et de la main-d'œuvre avec la collaboration de l'inspection médicale du travail et de la main-d'œuvre.*)

DOCTEUR TRÉMOLIÈRES et DOCTEUR MOSSE.

Les régimes générateurs d'artériosclérose.

(In : *Journées scientifiques des corps gras*, 9, 10, 11 et 12 décembre 1952.)

PROFESSEUR GUNTHER LEHMANN.

Physiologie pratique du travail.

Comment se nourrissent les travailleurs parisiens.

(In : *Archives des Maladies Professionnelles du Travail et de la Sécurité Sociale.*)

TRÉMOLIÈRES (J.).

L'alimentation du travailleur.

(*I.N.H.*, octobre 1956.)

TRÉMOLIÈRES (J.), BRUNAND (M.), MOSSE (A.), DELBES (L.), SEGAL (Y.),
MELIK (T.).

Régime générateur de l'athérosclérose chez l'homme et chez le rat.

(In : *Diététique et Nutrition*, 9^e année.)

TRÉMOLIÈRES (J.), SERVILLE (Y.), VINIT (F.), COLSON.

Géographie de l'Alimentation en France.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, T. IV, vol. 2.)

Consommation de matières grasses et du pain à Saint-Etienne.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. XII, n° 2, avril-juin 1957.)

Présentation d'une enquête sur la consommation des boissons en France.

(Extrait du T. XIII, janvier-mars 1958.)

Enquête sur la consommation alimentaire dans la région de l'Est.

(Extrait du T. XIII, n° 2, avril-juin 1958.)

CLAUDIAN (J.).

Le comportement Alimentaire.

Alimentation des travailleurs manuels.

(In : *Diététique et Nutrition*, septembre-décembre, 8^e année.)

TRÉMOLIÈRES (J.), VINIT (F.).

Réalisation d'un programme alimentaire scolaire dans certains groupes de la population marocaine.

(In : *Diététique*, septembre-décembre, 8^e année.)

POMMEAU (Y.).

Le service des repas en cantine d'entreprise.

(In : *Diététique et Nutrition*, septembre-décembre, 8^e année.)

Etude sur la consommation des produits laitiers.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. X, n° 1, janvier-mars 1955.)

Enquête sur les budgets familiaux par les carnets de comptes annuels à Marseille.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. IX, n° 2, avril-juin 1954.)

Etude sur le genre de vie dans une banlieue marseillaise.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. XI, n° 3, juil.-sept. 1956.)

Enquête sur la consommation alimentaire en Vendée, 1^{er} trimestre 1955.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. XI, n° 2, avril-juin 1956.)

TRÉMOLIÈRES (J.), CLAUDIAN (J.).

Algunos aspectos de los hábitos alimenticios del hombre.

(In : *Archives Vénézoalanas de Nutrition*, décembre 1954, volume n° 2.)

Etude sur certaines motivations du comportement Alimentaire.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. IX, n° 1, janvier-mars 1954.)

Enquêtes sur les budgets familiaux par carnets de comptes annuels à
Marseille, oct., 1951, sept., 1952.

(*Bulletin de l'I.N.H.*, extrait du T. X, n° 2, avril-juin 55.)

Etude sur le genre de vie des chômeurs, nov.-déc. 1954, janv. 1955.

(Extrait du T. X, n° 4, oct.-déc. 1955.)

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE I. — La journée continue. L'étalement des horaires de travail. Problèmes économiques et sociaux	1
— <i>Historique</i>	1
— <i>Définition</i>	1
— <i>Le repos de la mi-journée dans le monde</i>	2
— <i>L'étalement des horaires de travail</i>	6
— <i>Quels sont les mérites de ce remaniement des horaires du travail ?</i>	14
— <i>Quels sont les problèmes et les implications d'une telle transformation des horaires de travail ?</i>	15
CHAPITRE II. — L'alimentation, facteur de meilleure aptitude physique	17
CHAPITRE III. — Modalités actuelles de l'alimentation en France ..	23
— <i>Le budget alimentaire des travailleurs</i>	23
— <i>Consommation des aliments des divers groupes en France dans les régions urbaines</i>	25
— <i>Consommation des boissons alcoolisées en France</i>	34
— <i>Composition et répartition des principaux repas dans les régions urbaines en France</i>	37
CHAPITRE IV. — Critique de l'alimentation actuelle des Français ..	89
— <i>Le choix des aliments</i>	89
— <i>La répartition défectueuse des repas</i>	91
CHAPITRE V. — Les distributions de boissons et de casse-croûte dans les entreprises	95
— <i>Nature des boissons pouvant être distribuées</i>	97
— <i>Les distributions de casse-croûte</i>	98
CHAPITRE VI. — La cantine ou plutôt le restaurant d'entreprises ..	101
— <i>L'ambiance de la salle</i>	102
— <i>La composition des menus</i>	103
CONCLUSIONS	105
BIBLIOGRAPHIE	107

